



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๖๑
ธ.ก.พ. ๕๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
<http://dunqtrin.com/dharmaathand/>

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

ผมก็รู้สึกอยู่เกือบตลอดเวลาว่า
อายุของตนเองสั้น เหลือเวลาให้
ทำอะไรน้อย แต่นั่นเป็นแค่ปมหนึ่ง

หน้า ๒๑

แ่งคิดจากหนังสือ

โคมไฟเริ่มถูกทำลาย
และดับมิดลงทีละดวง
ทุกคราที่ไฟดับ ชีวิตที่อยู่นอก
แสงไฟก็ถูกพรากจาก

หน้า ๔๖

ของฝากจากหมอ

มีรายงานเด็กถูกงูกัด คุณพ่อ
จรดปากดูดพิษให้ลูก ใช้เชือกผูก
เหนือแผลก่อนพามาโรงพยาบาล
ถูกต้องไหม

หน้า ๔๒

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๖

ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ ๒๑
▶ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

รักแท้มีจริง ๒๔

โหรา (ไม่) คาใจ ๓๒
▶ แก่ตัวอย่างไรให้ได้สามัคคีมา

กวีธรรม ๓๖
▶ ดอกนางแย้ม
▶ ดอกมะระ

คำคมชวนคิด ๓๘

ของฝากจากหมอ ๔๒
▶ คนที่คุ้นรัก

แง่คิดจากหนัง ๔๖
▶ Darkness Falls - อยู่ในแสงสว่างเข้าไว้

นวนิยายอิงธรรมะ ๕๐
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny โมตรวิเศษ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
เตรียมเสียบังไว้เสียดัว: อนัญญา เรืองมา
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
โตอาร์หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู่กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมา

ของฝากจากหมอ: พรหม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวาณิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กันกรเขา กฤษฎารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิริต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินท์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ณัฐธิดา ปันทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกลเกียรติ • พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมมา

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พิรยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิต

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศดานันท์ จารุพูนผล

ศศิธร ศิวนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญา ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตีรโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน สายสินทลศรีกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พิรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ...

ไม่น่าเชื่อเลยนะคะ ตั้งแต่วันที่นิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับปฐมฤกษ์

ออกวางแผงออนไลน์ เมื่อ วันพฤหัสบดีที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๐

ถึงวันนี้ วันพฤหัสบดีที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ผ่านไปกว่า ๖๐ ฉบับแล้ว

ผลอพลับเดียว นิตยสารก็อยู่คู่คุณผู้อ่านมาถึง ๒ ปีเต็ม กับอีก ๑ เดือนแล้วนะคะ

ใครอยากชุดคู่ยบรรยากาสนิยุคแรก ๆ ดูบ้าง ตั้งแต่วันที่คุณดังตฤณเริ่มจุดประกาย
ประกาศเปลี่ยนแปลงรูปแบบ จากจดหมายข่าวดังตฤณ มาเป็นนิตยสารออนไลน์เต็มตัว
จากวันที่ยังไม่มีทีมงานเลยสักคน จะลองแวะไปอ่านกระทู้รำลึกเล่น ๆ กันดูก็ได้
นะคะ :)

<http://larndham.net/index.php?showtopic=23965>

กลางชลเอง ก็รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของนิตยสาร และรู้สึกมีความสุขทุกครั้งจริง ๆ ค่ะ
ที่ได้รับรู้ว่ามีคุณผู้อ่านได้รับข้อคิดที่เป็นประโยชน์จากนิตยสาร หรืออ่านแล้วเกิด
กุศลจิต หรือแม้แต่มีส่วนได้เป็นเพื่อนช่วยคลายทุกข์ให้กับคุณผู้อ่านในยามที่
ชะตาชีวิตไม่เป็นใจ

เพียงแต่ช่วงหลัง ๆ ก็เคยคิดถามตัวเองเหมือนกันนะคะว่า

ตัวเองจะมีเรี่ยวมีแรงเขียนอยู่ตรงนี้ไปได้อีกนานแค่ไหน...

หน้าที่การงานทางโลกที่เติบโตขึ้น มักมาพร้อมกับความรับผิดชอบที่มากขึ้น

บางครั้ง กลางชลเองก็ถูกแซวซ้ำ ๆ จากคนรอบตัวว่า

มีเวลาวันละ ๔๘ ชั่วโมงบ้าง เป็นซูเปอร์เกิร์ลบ้าง ฯลฯ

ไม่ใช่เพราะกลางชลมีอะไรพิเศษกว่าใครหรอกค่ะ

แต่เพราะนอกจากงานทางโลกที่มากมายอยู่แล้ว มีกิจการงานบุญอะไรผ่านเข้ามา

ถ้าทำได้ หรือเกิดไอเดียบรรเจิดขึ้นมาเฉย ๆ กลางชลก็จะโดดลงไปทำเสียหมด

โดยลืมไปว่า วันหนึ่ง ๆ เรามีเวลาจำกัด และร่างกายก็ถูกออกแบบมาให้หยุดพักบ้าง

ด้วยความทุ่มเท และมักสนุกกับสิ่งที่ทำ หรือเรียกอีกอย่างว่า ด้วยความ ‘บ้างาน’
วัน ๆ เวลาจึงหมดไปกับงานหลวง และงานราษฎร์ สลับกันทั้งกลางวันกลางคืน
รวมทั้งการแบ่งเวลาไปวัด ทำบุญ ร่วมกิจกรรม ไปกับที่บ้าน ฯลฯ ในวันหยุด
หลายครั้ง กลับมานั่งเขียนบท บ.ก. ของนิตยสาร ตาโตแข่งกับนกฮูกอยู่หลายคืน
รุ่งเช้ามีประชุมบ้าง มีงานบ้าง ก็ต้องรีบแต่งลุกจากเตียงทั้งที่เพิ่งนอนไปไม่กี่ชั่วโมง
จนพักผ่อนน้อยเป็นอาเจียน และอาจจะลืมไปว่าเราไม่ได้อายุสิบแปดสิบเก้าแล้ว :)

ช่วงไหน งานน้อย การเขียน บท บ.ก. ก็ค่อย ๆ เขียนไปได้อย่างสบาย ๆ นี่แหละค่ะ
แต่ถ้าช่วงไหนงานเข้า กันรื้อน นอนไม่พอ ก็เหนื่อยแทบขาดใจเหมือนกัน

และแล้ว พักหลัง ๆ เสียงหนึ่งของกัลยาณมิตร
ก็ดังขึ้นสะกิดอกสะกิดใจเป็นระลอก ๆ
“วันนี้เดินจงกรมรึยัง” “ทำอะไรอยู่” “ไปภาวนามั้ย”
“ยังทำในรูปแบบบอญูรีเปล่า” ฯลฯ
เกือบทุกครั้ง คำตอบที่ได้คือ เขียนบท บ.ก. อยู่บ้าง
ติดพันทำงานโน้นงานนี้อยู่บ้าง
จนงานเข้า คนถามก็เริ่มตั้งคำถามอย่างจริงจัง
ราวกับจะเขย่าตัวแรง ๆ ให้เราคิดเสียที่ว่า

**เมื่อไหร่จะให้เวลากับการภาวนาจริง ๆ จัง ๆ เสียที
คิดว่าจัดลำดับความสำคัญของชีวิตดีจริง ๆ แล้วหรือ...?**

แม้จะรู้ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเรียบง่ายขนาดที่ปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน
แต่ด้วยชีวิตที่หาเรื่องวุ่น ๆ ภายนอกทำอยู่ตลอดเวลา และนอนน้อยเป็นกิจวัตรเช่นนี้
ย่อมเป็นการยากเหลือเกิน ที่จะเอื้อต่อการเจริญสติด้วยใจที่ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่อง

เสียงทักนั้นพูดถูก...

นอนไม่พอกายก็ล้า เมื่อกายล้าก็ยากจะเกิดสติ

และเมื่อไม่จัดเวลา ก็จะไม่มีความหมายไป

กลางชลเริ่มค่อย ๆ ปลดภาระหน้าที่ที่ไม่จำเป็นออกจากตัวเอง

และเริ่มเห็นว่าการทำสัปปะกัมมร่วมกันให้เพอร์เฟกต์ทุกด้านในคราวเดียวเป็นไปได้

การเขียนบท บ.ก. มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ ให้แก่คุณผู้อ่านทั้งสองสัปดาห์ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่กลางชลรัก และอิมเมจใจทุกครั้งที่ได้ร้อยเรียงสิ่งเหล่านี้ออกมา แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า การจะเขียนให้เสร็จแต่ละครั้งนั้น ก็ใช้เวลาไม่น้อยจริง ๆ

เพราะตัวกลางชลเอง ก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่กิเลสยังท่วมตัว ไม่ได้มีภูมิธรรม ที่สามารถจะกลั่นกรองธรรมะอันบริสุทธิ์ออกมาจากใจได้เหมือนครูบาอาจารย์ท่าน เพียงเราเคยฟัง เคยอ่าน ผ่านประสบการณ์ มีสิ่งกระทบใจ

ก็รู้สึกอยากบอกเล่าบอกต่อ

และโดยเฉพาะเมื่อเป็นธรรมะจากปุถุชน จะเขียนอะไรลงไป

ก็ต้องคันดูให้แน่ใจว่าใช่ไหม

เราเข้าใจถูกไหม รวมทั้งคิดว่าจะร้อยเรียงอย่างไร

ให้ธรรมะนี้เข้าถึงใจคนอ่านได้มากที่สุด

เขาไปก็ไม่น่าอ่าน หนักไปก็น่าเบื่อ

ต้องหาเนื้อหาธรรมะมาแทรกพอให้ได้รรถได้ความ

จริง ๆ แล้วที่ใช้เวลานาน

ก็เพราะความละเอียดลออกับสิ่งที่จะถ่ายทอดออกไปนั่นเอง

เสียงคำสอนของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ตอนหนึ่ง

ดังแว่วขึ้นกระทบใจอีกครั้ง

“พระพุทธเจ้าท่านตรัสเตือนพวกเราไว้นะ ว่าให้เรา

ทำประโยชน์ตน - ประโยชน์ท่าน - ให้ถึงพร้อม - ด้วยความไม่ประมาท

คือทำประโยชน์ให้กับคนอื่นแล้ว ก็ต้องไม่ลืมประโยชน์ของตนด้วย

คำว่า “ด้วยความไม่ประมาท” ก็คือมีสติรู้กายรู้ใจไว้ ถ้าทำประโยชน์ให้คนอื่นแล้ว

ตัวเองลืมกายลืมใจ ไม่หมั่นเจริญสติไปด้วย อย่างนั้นก็ใช้ไม่ได้

ช่วยคนอื่นแล้ว เราก็ต้องพยายามดึงตัวเองออกจากความเห็นผิดให้ได้ด้วย”

ถึงตอนนี้ กลางชลพบว่า

ตัวเองได้พลิกชีวิตจากเส้นทางที่ไร้จุดหมายเมื่อ ๗ ปีที่แล้ว

มาสู่ร่องรอยแห่งสัมมาทิฐิ และเส้นทางบุญที่อบอุ่นสว่างไสวยิ่งขึ้นได้แล้วจริง ๆ
แต่... ก็ยังนับว่าห่างไกลนัก กับเส้นทางของการละความเห็นผิดในตัวตน

ประโยชน์ตนยังไม่บริบูรณ์...

คิดไปพลาง ก็ถูกสะกิดใจอีกครั้ง เมื่อกวาดตาไปเห็นข้อความของพี่ดังตฤณ
ที่ตอบไว้ในกระทู้รำลึกความหลังข้างต้น ตอนที่มีคนมาโพสต์พร้อมกับรอยยิ้มว่า
“นิตยสารครบรอบ ๑ ปีแล้วค่ะ :)” พี่ดังตฤณเข้ามาแสดงความคิดเห็นไว้สั้น ๆ ว่า

“หนึ่งปีผ่านไปเร็วจริงๆ

พอหนึ่งชาติผ่านไป เราก็คงต้องรำพึงอย่างนี้เหมือนกัน”

นั่งคิดสละละ มองชีวิตที่ผ่านมา มองชีวิตที่ยังทอดยาวอีกไกลแสนไกลเบื้องหน้า
แล้วก็รู้สึกอย่างที่เคยคุยกับคุณผู้อ่านหลาย ๆ ครั้งค่ะว่า นาทีทองของสังสารวัฏ
ที่ได้พบเจอพระพุทธศาสนา และครูบาอาจารย์เช่นวันนี้ อาจมีอยู่ไม่มากนัก

แล้วก็ได้ข้อสรุปให้กับตัวเอง และได้บอกกล่าวกับพี่ ๆ น้อง ๆ ที่มงานไว้แล้วค่ะว่า

กลางชลจะขออนุญาตปลดระวางตัวเองจากหน้าที่ บ.ก.

ของนิตยสารธรรมะใกล้ตัว โดยจะขอเขียนฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้ายนะค่ะ

ด้วยเหตุผลอย่างที่เกริ่นมาเสียยืดยาวข้างต้นนี้แหละค่ะ แต่อย่าคิดว่า
เจอกันอีกทีกลางชลคงตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมรัฐธรรมไปถึงไหน ๆ แล้วนะค่ะ :)
กลางชลก็คงใช้ชีวิตตามปกติ เพียงแต่คงจะเพิ่มเวลาให้ตัวเองได้อยู่กับกายกับใจ
ในชีวิตประจำวันมากขึ้น มีเวลาให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ออกกำลังกาย
และจัดสรรเวลาเพื่อการปฏิบัติบูชาในทุก ๆ วันให้สม่ำเสมอขึ้นเท่านั้น

กว่าจะตัดสินใจมาถึงตรงนี้ได้ พี่จริงก็ต้องใช้กำลังใจพอสมควรนะค่ะ
เพราะนี่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่กลางชลทำแล้วมีความสุข โดยเฉพาะช่วงงานไม่เยอะ :)
และโดยส่วนตัว กลางชลเป็นคนช่างเล่า (เขียนอะไรสั้น ๆ ก็ไม่ค่อยเป็น) :)
ได้ยิน ได้ฟังธรรมะอะไรดี ๆ มา หลายครั้งก็คิดว่าอยากจะเอาไปบอกต่อคุณผู้อ่าน
และตลอดช่วงระยะ ๒ ปีที่ผ่านมา กลางชลก็รู้สึกเหมือนมีคุณผู้อ่านเป็นเพื่อนจริง

ทุกหน้าของบท บ.ก. ที่บันทึก สะท้อนเหตุการณ์หลาย ๆ อย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ยามเย็น คุณผู้อ่านก็ยิ้มไปด้วยกัน ยามสุขใจ คุณผู้อ่านก็ส่งความสุขใจนั้นกลับมา และโดยเฉพาะยามที่ทุกข์แสนสาหัส คุณผู้อ่านก็ราวกับยืนจับมืออยู่ตรงนั้นด้วยกัน จากอีเมล เอสเอ็มเอส โทรศัพท์ ฯลฯ ที่เข้ามาช่วงนั้นอย่างทีกลางชลไม่เคยคาดคิด รู้สึกใจหาย... เหมือนกำลังจะลาออกจากบริษัทที่ทำงานมาร่วมสิบปียังงืออย่างนั้น

แต่กลางชลก็คงจะไม่ได้หายไปไหนเสียทีเดียวหรอกนะคะ
ก็คงอยู่ช่วยเบื้องหลังไปเท่าที่ทำได้ และหากช่วงไหนมีเวลาว่างสบาย ๆ
ก็คงจะได้เขียนเรื่องส่งมาลงคอลัมน์ในนิตยสารเหมือนนักเขียนชาวกรทำนอื่น ๆ บ้าง :)

และตั้งแต่ฉบับหน้า คือฉบับที่ ๖๒ เป็นต้นไป คุณผู้อ่านก็จะได้
ฟังเสียงทักทายจาก บ.ก. คนใหม่ ที่จะมาทำหน้าที่ตรงนี้แทนกันนะคะ
เฉลยเสียเลยก็จะไม่ชวนติดตาม

เอาเป็นว่าอยากรู้ว่าเป็นใคร ก็คงต้องรอฉบับหน้านะคะ
ใ้ใ้ให้คิดหนึ่งว่า เป็นชื่อที่เห็นกันคุ้น ๆ ตาอยู่ในทีมงานนิตยสารของเราแน่ละคะ ;)

ถึงตรงนี้ กลางชลอยากขออนุญาตใช้พื้นที่ตรงนี้
ขอบคุณ **พีตังตฤณ** ซึ่งเป็นบุคคลแรก
และเป็นคนมีอิทธิพลที่สุด ในการพาใ้กลางชล
ได้เข้ามารู้จักกับเส้นทางอันอบอุ่นสว่างไสวบนเส้นทางสายอริยมรรคนี้นวันแรกเริ่ม
และเป็นผู้ที่ใ้โอกาสแก่กลางชล ในการเข้ามาทำหน้าที่ บ.ก. ของนิตยสาร
ได้มีโอกาสเป็นพื้นเพื่องเล็ก ๆ ในการร่วมเผยแพร่สืบทอดพระศาสนาโดยตลอด
บุญคุณของพีที่ใ้แสงแรกแก่ชีวิตอันมืดมิดนี้
ไม่สามารถทดแทนได้หมดสิ้นเลยคะ _/_

ขอกราบขอบพระคุณ **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช**
ผู้มีเมตตาแก่ลูกศิษย์ทุกคนอย่างไม่มีประมาณ
ความรู้ตื่นเบิกบาน ความรู้จักจุดหมายปลายทางที่แท้จริง
ความรู้จักเส้นทางควรดำเนิน
ไม่ควรดำเนินทั้งปวง ความสว่างไสว กระทั่งกำลังใจและความมุ่งมั่นในการภาวนา

ทุกอย่างค่อย ๆ สัมผัสขึ้นมาในผู้โง่เขลาและอ่อนด้อยอย่างยิ่งเช่นกลางชลได้
ก็ด้วยความเมตตาอันสูงยิ่งของหลวงพ่... _/_
ยังจำได้ว่า ในวันที่ชีวิตเป็นทุกข์อย่างที่สุดเหมือนไม่มีใคร
วันนั้น เห็นหลวงพ่อนั่งสอนธรรมะอยู่ตรงหน้า
เห็นรอยยิ้มและความเมตตาของท่าน
ก็เหมือนสะกิดให้ตาสว่างจากความหลงดำรินของใจได้ครั้งใหญ่
ว่าเรากำลังไขว่คว้าความว่างเปล่า
นี่ต่างหาก... ความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงนี้ เป็นอย่างนี้
บุญคุณของหลวงพ่ที่มีต่อลูกศิษย์คนนี้ ไม่สามารถหาทดแทนได้ด้วยสิ่งใด ๆ
ขอน้อมถวายความตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อเป็นปฏิบัติบูชาแด่หลวงพ่ตลอดไปค่ะ
/

ขอบคุณ **กัลยาณมิตรผู้**นั้น ที่ส่งเสียงสะกิดเตือนอยู่เสมอ ๆ ให้กลางชล
ได้กลับมาตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางภาวนาเพื่อละทิ้งตัวตนเสียโดยเร็ว _/_

ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ **ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว** ทุก ๆ คน
ทุกคนที่นี้เป็นทีมงานมหัศจรรย์จริง ๆ ค่ะ หลาย ๆ สิบชีวิตด้วยความตั้งใจเดียวกัน
หมุนเคลื่อนนิตยสารออนไลน์ฉบับนี้ด้วยดีมาร่วมกันกว่า ๒ ปีแล้ว
ขอบคุณในความช่วยเหลือเกื้อกูล ความเข้าใจ (เพราะส่งต้นฉบับเลขประจำ) :)
และขออนุโมทนาในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อพระพุทธศาสนาต่อไปด้วยใจจริงค่ะ
/

ขอบคุณ **นักเขียนสมัครเล่น** ทุก ๆ ท่าน ที่ส่งบทความต่าง ๆ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง
ของนิตยสาร ทำให้นิตยสารเล่มนี้มีความหลากหลายและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
ด้วยความดีใจนะค่ะ ที่วันนี้ได้เห็นเรื่องราวของหลาย ๆ ท่าน ปรากฏในกุเกิ้ลบ้าง
อยู่ในฟอร์เวิร์ดเมลบ้าง โพสต์ไว้ที่โน่นที่นี้บ้าง ได้เห็นธรรมะนั้นแบ่งปันกันออกไป
อนุโมทนากับการรังสรรค์ธรรมะ มาบอกเล่าในรูปแบบใกล้ตัวด้วยกันนะค่ะ _/_
ยังใ้รักอยากขอเชิญชวนผู้อ่านอีกหลาย ๆ ท่าน ลองเขียนเรื่องราวส่งมา
เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยขโลมน้ำเย็นและส่งต่อแสงสว่างให้แก่กันต่อไปนะค่ะ

และสุดท้าย ขอขอบคุณ **คุณผู้อ่านทุก ๆ ๆ ๆ ท่าน**

ที่อยู่เป็นเพื่อนกันมาโดยตลอด

ทุกความคิดเห็นเป็นกำลังใจให้ทีมงานทุก ๆ ๆ ๆ คนเป็นอย่างดีค่ะ

ทราบว่าหลายคนก็ขอเอาบางคอลัมน์บางตอน

หรือกระทั่งทั้งเล่ม ไปแจกจ่ายคนอื่น ๆ ให้อ่านต่ออีก

ก็ขออนุโมทนากับใจอันมีธรรมเป็นทานนั้นด้วยนะคะ _/_

แล้วถ้าใครมีความคิดเห็นอะไร ก็อย่าลืमแวะมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

ที่กระดานสนทนา www.dungtrin.com/forum เป็นกำลังใจให้กันเรื่อย ๆ นะคะ
:)

ยังจำปณิธานของพี่ดังตฤณที่เคยบอกไว้ในวันแรกของการทำนิตยสารได้นะคะว่า

“ต่อไปเราจะเท่าเทียมกัน ไม่มีคนเขียน ไม่มีคนอ่านข้างเดียวอีกต่อไป

ถ้าพวกเราทำให้นิพพานเป็นธรรมะใกล้ตัวได้

ก็ถือว่าบรรลุจุดหมายสูงสุดของนิตยสารธรรมะใกล้ตัวแล้วครับ”

ถึงวันนี้ พวกเราหลาย ๆ คน ทั้งคนเขียน คนอ่าน ทีมงาน

ก็ค่อย ๆ ดำเนินตามร่องรอยแห่งปณิธานนั้นผ่านนิตยสารออนไลน์เล่มนี้

ขออนุญาตหยิบยกคำอวยพรของพี่ดังตฤณที่ไว้กับพวกเราทุกคนในวันแรก ๆ

มาฝากทั้งทีมงาน คนเขียน คนอ่าน

และผู้มีส่วนร่วมกับการนิตยสารธรรมะใกล้ตัวทุกคน

ปิดท้ายเพื่อเป็นกำลังใจร่วมกันไว้ตรงนี้อีกครั้งหนึ่งนะคะ

“ณ บรรทัดนี้ ขอให้นิพพานจงเป็น ธรรมะใกล้ตัว ของทุกคนโดยเร็ว” _/_

(ดังตฤณ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๙)

สาธุค่ะ _/_



ลาคอลัมน์เก่า ต้อนรับคอลัมน์ใหม่

- มีข่าวมาแจ้งสำหรับหลายท่านที่เป็นแฟนคอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” โดย หมอผีร์ ด้วยค่ะ เนื่องจาก ตอนนี้ หมอผีร์ก็มีความตั้งใจมุ่งมั่นตรงหน้า คล้าย ๆ กันในการปลีกตัวให้เวลากับตัวเองมากขึ้นในการเจริญภาวนา หมอผีร์จึงขอหยุดพักการเขียนคอลัมน์ประจำให้กับนิตยสารลักพักหนึ่ง “ไดอารี่หมอดู” ก็เลยจะหายหน้าหายตาไปสักหน่อย ตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป นะคะ แต่อย่างไรก็ตาม แฟน ๆ คอลัมน์ ยังสามารถติดตามอ่าน ไดอารี่หมอดู ย้อนหลังของเธอได้ที่รายการนิตยสารฉบับย้อนหลัง โดยคลิกได้จาก link หน้าแรก และนอกจากนี้ เรายังจะอัปเดต รายการวิทยุฉบับบันทึกเทป ที่ชื่อว่า รายการ “คู่แค้นแค้นกรรม กับหมอผีร์” มาให้ฟังกันเรื่อย ๆ ด้วย ติดตามข่าวอัปเดตของเธอได้จากหน้า บ.ก. นี้ และฟังบันทึกเทปย้อนหลังได้ที่ <http://www.goodfamilychannel.com> แล้วพิมพ์คำค้นหาด้วยคำว่า “หมอผีร์” ค่ะ ระหว่างนี้ ก็ขออนุโมทนาและส่งใจให้เธอปฏิบัติภาวนาได้ ก้าวหน้าเต็มแรงนะคะ _/_
- และในฉบับนี้ ก็ขอต้อนรับคอลัมน์น้องใหม่ กับนานาความสงสัย ที่อย่างไรก็เป็นเรื่องคาใจ สำหรับคนไทยที่มีปกติชอบดูหมอกันเป็นว่าเล่นอยู่ดี :)
ดูดวงบ่อยแล้วดวงจะซ้ำจริงไหม แก่ดวงให้หายชี้เหงา ทำได้จริงไหม ฯลฯ คอลัมน์ใหม่ “โหรา (ไม่) คาใจ” จะมาบอกเล่าไขข้อกังขาเหล่านั้น ด้วยหลักของเหตุและผลแห่งกรรม โดยนักเขียนประจำคอลัมน์ คุณ Aims Astro
ซึ่งตอนนี้เธอเองก็ประจำอยู่ที่ เว็บแสงดาวส่องทาง (www.star4life.com) คอยช่วยตอบปัญหาและพูดคุยกับคนที่มีความทุกข์เรื่องความรักอยู่โดยเฉพาะที่นั่น ด้วยค่ะ
ฉบับนี้เริ่มเป็นตอนแรก มีคนถามเธอมาว่า “แก้ดวงอย่างไรให้ได้สามีคืนมา” ลองติดตามไปฟังเธอไขปัญหาโหรา ให้หายคาใจกันดูนะคะ :)

- สำหรับท่านที่เพิ่งได้แบ็กมาว่าอยากอ่าน **นิตยสารฉบับย้อนหลัง แยกตามคอลัมน์** ตอนนี้ ทีมงานได้รวบรวมไว้ให้เพื่ออ่านความสะดวกให้คุณผู้อ่านแล้วนะคะ อยากอ่านคอลัมน์ไหนย้อนหลัง คลิ๊กแยกดูหัวข้อแต่ละเรื่องรายคอลัมน์ได้เลยค่ะ ตอนนี้ขอฝากไว้ที่ link ชั่วคราวที่นี้ก่อนนะค่ะ
<http://spreadsheets.google.com/pub?key=pTNhkBHvhRP-ieGP8g5-HWg>

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ความรัก หลายครั้ง ก็มักเป็นเรื่องของอารมณ์มากกว่าเหตุผล และเพื่อคนที่เรารัก หลายครั้ง ใครคนหนึ่ง ก็สามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง เพื่อปกป้องคนที่รักจากอันตราย แม้ไม่รู้ว่าจะช่วยได้หรือไม่แค่ไหนก็ตาม คอลัมน์ **“ของฝากจากหมอ”** ฉบับนี้ **คุณหมอพิมพ์กรรัง** หยิบเอาเคสที่คุณพ่อท่านหนึ่ง ใช้ปากดูดพิษให้ลูกที่ถูกงูกัดก่อนถึงโรงพยาบาลมาแล้วให้ฟัง พร้อมกับแง่มุมมองนำคิดของเธอ นอกจากจะได้ความรู้ไว้ใช้ยามฉุกเฉินแล้ว คุณหมอยังพูดถึงรักแท้ รักที่ไม่ร้อน เป็นข้อคิดทางใจให้กับคุณพ่อคุณแม่ และคนมีความรักทุกคนด้วย กับเรื่อง **“คนที่คุณรัก...”** ค่ะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ **“แฉคิดจากหนัง”** ที่ **คุณภารตี** จะพาเราฝ่าความมืดมืด ไปติดตามแฉคิดจากเรื่อง **“Darkness Falls – อยู่ในแสงสว่างเข้าไว้”** บางที เธออาจจะไม่ได้พูดถึงแค่เรื่องราวในหนังก็ได้นะค่ะ แต่นั่น อาจจะเป็นคำพูดที่บอกเราทุกคนที่กำลังใช้ชีวิตอย่างประมาทกันอยู่ก็ได้

แถมท้ายอีกหน่อย สำหรับท่านที่ชอบ **“ฟัง” นิตยสาร** มากกว่า “อ่าน” :) นิตยสารเรามีทีมงานที่จัดทำ **นิตยสารฉบับเสียง** ให้ฟังกันได้ทุกฉบับด้วยนะค่ะ คลิ๊กไปลองฟังกันได้ที่ link มุมขวบน จากหน้าแรกของนิตยสารทุกฉบับ หรือคลิ๊กได้จากที่นี่เลยละค่ะ <http://dungtrin.com/mag/sound.php>

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ฉบับที่แล้ว มีผู้ใช้คดีได้โทรเข้าไปพูดคุยกับคุณดังตฤณสด ๆ กันแล้วในรายการ “คุยกับดังตฤณ” รายการวิทยุฉบับบันทึกเทป กับคำถามหลากหลาย ทั้งใน “ช่วงรักแท้มีจริง” และ “ช่วงนิพพานมีจริง” ตอนนี้อยู่จัดทำได้นำเสียง บันทึกเทปมาให้ฟังออนไลน์กันได้แล้วค่ะ คลิ๊กไปที่

www.goodfamilychannel.com

แล้วค้นหาด้วยคำว่า “คุยกับดังตฤณ” บันทึกมาให้ฟังที่ ๖ เทปรวด อืมใจกันไปเลยคะ ;)

- ใกล้ถึงวาลเลนไทน์แล้ว ใครอยากได้นั่งสอเกี่ยวกับความรักดี ๆ ไปแจกจ่าย เป็นของขวัญให้คนใกล้ตัว ตอนนี้มีหนังสือน่าสนใจมาแนะนำกันเล่มหนึ่งค่ะ สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ (www.howfarbooks.com) และทีมงานเว็บแสงดาวส่องทาง (www.star4life.com) ได้ร่วมกันคัดสรรข้อคิดคำคมจากหนังสือ “รักแท้มีจริง” มารวบรวมเป็นเล่มขึ้น ในหนังสือที่ให้ชื่อว่า

“วาทะดังตฤณ ฉบับรักแท้มีจริง”

ตอนนี้กำลังอยู่ในระหว่างจัดพิมพ์ ได้ยินมาว่า รูปเล่มสวยงามน่ารักมากทีเดียว ค่ะ เป็นฝีมือการออกแบบของคุณ ~*aom*~ ผู้ที่ดูแลเสียงอ่านนิตยสารของเราเอง

ทีมงานเขาจะขอปิดรับสั่งพิมพ์กัน วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ นี้แล้วนะคะ

และรับรองว่าทุกท่านจะได้รับกันทันวาลเลนไทน์แน่นอนค่ะ

ใครสนใจก็รีบกันนิตนะคะ อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กระทู้โครงการเลยคะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=34957>

- หนังสือดีอีกเล่ม ที่จัดพิมพ์ขึ้นสำหรับมือใหม่หัดภาวนาโดยเฉพาะ สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ และนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ได้คัดสรรเนื้อหาจากข้อเขียนของ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช เมื่อครั้งที่ท่านเป็นฆราวาส ภายใต้นามปากกาว่า “สันตินันท์” และ “ปราโมทย์” ซึ่งที่ผ่านมา นิตยสารธรรมะใกล้ตัวก็ได้ทยอยนำมาลงในคอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ให้คุณผู้อ่านได้ติดตามกันมาเป็นระยะเวลา

๒ ปีแล้ว ขณะนี้ ทางทีมงานเห็นว่า สมควรได้รับการตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่ในรูปแบบของหนังสือ เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติที่เรียบง่าย และลัดสั้น อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ที่สุดในปลายทาง จึงได้รวบรวมจัดพิมพ์เป็นเล่มขึ้น ทั้งนี้ พระอาจารย์ปราโมทย์ ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ และให้ใช้ชื่อหนังสือว่า

“คู่มือปีแรก” ซึ่งคุณดังตฤณเป็นผู้ตั้งชื่อให้ด้วยค่ะ

โครงการนี้ จะเปิดรับบริจาคถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม นี้

ผู้ร่วมสนใจจัดพิมพ์ ติดตามอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากกระทู้โครงการนะคะ
<http://larndham.net/index.php?showtopic=35014>

- ตอนนี้ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านกำลังรับเป็นองค์อุปถัมภ์ เพื่อก่อสร้าง อาคารผู้ป่วยใน ตึกสงฆ์อาพาธ โรงพยาบาลอุดรธานี ค่ะ ขออนุญาตฝากข่าวมาถึงคุณผู้อ่านด้วย เพราะทราบมาว่า ต้องใช้เงินจำนวนมากทีเดียว และโรงพยาบาลสำหรับดูแลพระภิกษุสงฆ์อาพาธ ที่มีอุปการะทางการแพทย์ครบครัน โดยเฉพาะทางภาคอีสานเช่นนี้ ก็ยังไม่มีมากนัก ใครพอจะมีกำลังร่วมบุญช่วยท่านสร้างโรงพยาบาล เพื่อประโยชน์แก่ภิกษุอาพาธในระยะยาวทางภาคอีสานได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ขอเชิญชวนมาช่วยกัน ให้ตึกสงฆ์อาพาธแห่งนี้ได้เกิดขึ้นจริงโดยไวนะคะ
อ่านรายละเอียดโครงการและการบริจาคเพิ่มเติมได้ตาม link นี้เลยคะ
เว็บหลวงตา (รายละเอียดครบถ้วน): <http://www.luangta.com/>
ลานธรรมเสวนา (สรุป และสนทนา):
<http://larndham.net/index.php?showtopic=34844>

ร่วมสนุก ท้ายฉบับ

และฉบับนี้ ก็จะเป็นฉบับสุดท้ายที่กลางชลจะได้พูดคุยกับคุณผู้อ่านแล้วนะคะ

จึงหว่าพอดีกับที่มี “แฟนคลับ” คอลัมน์ ผู้ไม่ประสงค์ออกนามท่านหนึ่ง ได้มาขออนุญาตกลางชล เพื่อขอนำบทความในคอลัมน์ จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ไปรวมเล่มตั้งแต่เมื่อปีกลาย โดยจะทำเป็นลักษณะ **หนังสือทำมือ**
และด้วยความเป็นคนช่างประดิษฐ์ เธอก็ได้ตกแต่งปกในแบบของเธอเองให้ด้วย
โดยคาดว่าจะน่าจะเสร็จราว ๆ กลางถึงปลายเดือนกุมภาพันธ์นี้ค่ะ

เธอยินดีมอบหนังสือรวมเล่มเล่มนี้ เป็นของขวัญให้กลางชล
นำมามอบให้กับคุณผู้อ่านนิตยสาร เป็นของที่ระลึกก่อนจากกันในฉบับสุดท้าย

กลางชลยังไม่ทราบจำนวนหนังสือที่แน่นอน
แต่อย่างน้อย ๆ น่าจะมีแจกให้ได้ถึง **จำนวน ๕๐ เล่ม** ค่ะ

คำถาม:

ไหน ๆ ปีนี้ กลางชลก็ตั้งใจจะให้ เป็น **ปีแห่ง กาย และ ใจ** สำหรับตัวเอง
ด้วยการตั้งใจ ออกกำลังกาย และ เจริญสติ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว
ก็เลยอยากให้คุณผู้อ่านร่วมแสดงความคิดเห็นให้ฟังบ้างค่ะว่า

เมื่อได้ลองทบทวนชีวิต

ทบทวนประสบการณ์วันวานที่ผ่านมาของตัวเองแล้ว

คุณผู้อ่าน มีความตั้งใจใหม่ ๆ อะไรที่ยังไม่ได้ทำ

แต่คิดอยากจะทำ หรืออยากจะทำบ้างไหมคะ?

อาจจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ยังถือศีลข้อนั้นข้อนั้นไม่ติดพอ จะตั้งใจถือให้ดีขึ้น
ตั้งใจจะให้อภัยกับคนบนท้องถนนมากขึ้น ตั้งใจจะไม่พูดจาวาไรยใคร ฯลฯ
หรือกระทั่ง ตั้งใจจะปฏิบัติในรูปแบบ ตั้งใจจะให้เวลากับการภาวนามากขึ้น ฯลฯ

อะไรก็ได้ จะเล็กใหญ่แค่ไหนก็ตาม

ขอแค่เป็นความตั้งใจที่ดี อันเป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น

ถ้ายังไม่เคยมีความตั้งใจนั้น ลองตั้งความตั้งใจนั้นด้วยกัน

แล้วเราชวนกันมาทำให้ได้อย่างที่ตั้งใจไปพร้อม ๆ กันดีไหมคะ :)

ไม่ว่าคุณผู้อ่านจะอยู่ที่ไหนทุกจังหวัดทั่วประเทศ ตั้งแต่เดือนนี้เป็นต้นไป

ให้รู้สึกเหมือนกับว่า เราต่างมีสัญญาใจ เพื่อต่างขัดเกลาตัวเองไปพร้อม ๆ กัน :)

ใครทำแล้วเป็นยังไง กลับมาเล่าให้ฟังกันด้วยซินะคะ เรื่องอย่างนี้น่าฟังเสมอค่ะ
ยิ่งถ้ารู้สึกเกิดผลลัพธ์ที่ดี ก็เขียนเรื่องส่งมาเล่าในคอลัมน์เราด้วยได้อีกต่างหากด้วย
:)

ร่วมแบ่งปัน “แรงบันดาลใจ” และ “ความตั้งใจ” นั้นของคุณ

โดยโพสต์คำตอบได้ที่กระดานสนทนาที่นี่

<http://dharmaathand.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3725>

แจ้ง ชื่อ (นามสมมติก็ได้ค่ะ) และ อีเมล ที่ติดต่อกลับได้

ภายใน วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ นี้คะ

ผู้โชคดีจากการสุ่มรายชื่อจะได้รับการติดต่อกลับ เพื่อขอให้แจ้งที่อยู่
แล้วจะจัดส่ง หนังสือรวมเล่ม จากใจ บ.ก. ไกลตัว ฉบับทำมือ ไปให้ถึงบ้านเลยคะ

ขอขอบคุณเป็นพิเศษ สำหรับเจ้าของหนังสือทำมือ

ผู้ไม่ประสงค์ออกนามผู้นั้นด้วยนะคะ ขอขอบคุณค่ะ _/_/_

สุดท้ายนี้ กลางชลคงไม่ได้ลงท้ายว่า

“แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ :)” เหมือนเคยแล้ว

แต่เราคงจะได้แวะทักทายกันเรื่อย ๆ ผ่านกระดานสนทนาของนิตยสาร
และคงได้พบกันตามคอลัมน์ขจรบ้างเมื่อมีโอกาสนะคะ

ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขในทุก ๆ วัน

และพบกับความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุดโดยถ้วนทั่วกันนะคะ

บ้ายบายค่ะ :)

สารบัญ ←

สันตินันท์

(พระปรมาโหมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

ถาม : คุณสันตินันท์ช่วยอธิบายเรื่องปฏิจสุมุปาบทด้วยค่ะ (๑)

สมัยที่ผมเรียนจบปริญญาตรีใหม่ๆ

ผมมีโอกาสดูไปวชนที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์

มีหลวงพ่อบัณฑิตนันท์ทักข เป็นพระอุปัชฌายะ

ในวันที่วชนั้น ท่านเรียกผมไปพบ

แล้วมอบหนังสือของท่านอาจารย์พุทธทาสทักขให้มาศึกษาเล่มหนึ่ง

ชื่อ พระพุทธประวัติจากพระโอษฐ์

ผมพบคำว่า ปฏิจสุมุปาบทครั้งแรก จากหนังสือเล่มนั้น

รู้สึกตื่นเต้นตรงที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเขียนว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าดำรัสว่า

“ผู้ใดเห็นปฏิจสุมุปาบท ผู้นั้นเห็นเรา

ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นปฏิจสุมุปาบท”

ผมก็มาคิดว่า ธรรมสำคัญปานนี้ ทำไมเราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเลย

ก็แล้วปฏิจสุมุปาบท คืออะไร

หลวงพ่อบัณฑิตนันท์มีกนิมิตมาก ไม่เคยอยู่วัดให้ถามท่านได้เลย

ผมจึงเที่ยวถามถึงความหมายของปฏิจสุมุปาบทกับพระที่บวชก่อนๆ

ท่านก็ร้อง อ้อ.. ปฏิจสุมุปาบทนะหรือ ก็เป็นเรื่องของเหตุผลไฉไล

ที่ว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

แล้วก็เดินหนีไปหมด

ผมจึงตัดสินใจว่า เราจะต้องศึกษาให้รู้ให้ได้ว่า ปฏิจสุมุปาบทคืออะไร

เมื่อลาสิกขาแล้ว จึงไปตามร้านหนังสือ
พบหนังสือ ปฏิจสุมุปปาท เล่มเล็กๆ ของท่านอาจารย์พุทธทาส
จึงรู้จักปฏิจสุมุปปาทในภาคปริยัติ ๑๒ ขั้นตอน
เช่นรู้ว่า อวิชชาคือความไม่รู้ร้อยสัจ ๔
สังขารมี ๓ วิญญาณมี ๗ ันธ์มี ๕ เวทนามี ๖ ตัณหามี ๓
อุปาทานมี ๔ ภพมี ๓ เป็นต้น
แต่ไม่ว่าจะอ่านทวนกลับไปกลับมาอย่างไร
ก็ไม่สามารถเรียงร้อยธรรมทั้งหมดให้ต่อเนื่องเป็นสายเดียวกันได้
ในสมองมีแต่ความจำที่สลับซับซ้อนขึ้นมาชุดหนึ่ง
เรียกว่าปฏิจสุมุปปาท เท่านั้นเอง
จึงมาคิดว่า การอ่านและการคิดตาม
ไม่สามารถทำให้รู้แจ้งปฏิจสุมุปปาทได้เลย

ปฏิจสุมุปปาทสายเกิด

ต่อมาเมื่อได้ปฏิบัติธรรม เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเข้มงวด
จึงค่อยๆ เข้าใจปฏิจสุมุปปาททีละเล็ก ทีละน้อย
เริ่มจากปฏิจสุมุปปาทในช่วงตั้งแต่รูปนามไปจนถึงทุกข
เพราะเป็นช่วงที่เห็นได้ง่ายกว่าช่วงอวิชชาจนถึงรูปนาม

คือเมื่อเจริญสติสัมปชัญญะอยู่นั้น
จะรู้เห็นถึงการปรากฏอยู่ของรูปนาม
และเห็นได้โดยง่ายว่า เพราะมีรูปนาม จึงมีอายตนะ
ลำพังมีรูปอย่างเดียวยังไม่มีอายตนะ
ต้องมีนามคือความรู้สึกด้วย อายตนะจึงเป็นอายตนะ
เช่นในขณะที่คนนอนหลับลึก จิตตกภวังค์
แม้มีตาก็มองไม่เห็น แม้มีหูก็ไม่ได้ยินเสียง แม้มีกายก็ไม่รู้สึกราวมี
เห็นอีกว่า เพราะมีอายตนะอันได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
จึงมีผัสสะขึ้นมาได้

เพราะอายตนะนั่นเอง เป็นจุดเชื่อมต่อ
ให้จิตรู้โลกภายนอก ที่รู้ได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย
และรู้โลกภายในคือความคิดนึกปรุงแต่ง ที่รู้ได้ด้วย ใจ

เห็นอีกว่า เพราะมีผัสสะจึงมีเวทนา
เช่นเมื่อตากระทบรูป ก็เกิดความรู้รับรูทางตา
แล้วจิตที่รับรู้อารมณ์ทางตา ก็เกิดความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง
เช่นเห็นภาพที่สวยงาม ก็รู้สึกเป็นสุข เห็นภาพที่ไม่สวยงาม ก็รู้สึกเป็นทุกข์
แต่ก็เห็นอีกว่า ลำพังตาอย่างเดียวมันสัมผัสแต่รับรู้รูป
และเอาเข้าจริง รูปที่ตารับรู้ ก็เป็นเพียงการรับรู้สิ่งที่ติดกันเท่านั้น
ตามันไม่ตัดสินว่ารูปนี้ดีหรือไม่ดี สวยหรือไม่สวย
แต่จิตต่างหากที่ไปตัดสินสิ่งที่ตาไปเห็นเข้า โดยประเมินค่า
แล้วเกิดความรู้สึกสุขหรือรู้สึกทุกข์ขึ้น โดยมีรูปเป็นตัวกระตุ้นเท่านั้น

เห็นอีกว่า ในสุขเวทนา จะมีราคะแทรกเข้ามาเสมอๆ
และในทุกขเวทนา จะมีโทสะแทรกเข้ามาเสมอเช่นกัน
และในขณะนั้น ถ้าจิตประกอบด้วยกิเลสพื้นฐานคือโมหะ
ซึ่งเป็นตัวปิดกั้น ทำให้จิตมีตัวไม่สามารถรับรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง
ว่าสิ่งที่จิตรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจนั้น
เป็นเพียงสภาพธรรมที่ปรากฏแล้วก็ดับไป หาสาระแก่นสารไม่ได้
จิตจะเกิดแรงดันชนิดหนึ่งขึ้นมาจากกลางอก
เพื่อผลักดันให้จิตทะยานออกไปหาอารมณ์ที่กำลังปรากฏนั้น
จึงรู้ชัดว่า เพราะมีเวทนาเป็นเหยื่อล่อ แล้วจิตไม่รู้เท่าทัน
จึงเป็นปัจจัยให้เกิดความทะยานอยากของจิต หรือตัณหา

ขออนุญาตเรื่องนิตหนึ่งเพื่อประโยชน์แก่ผู้คิดจะปฏิบัติ
ถ้าใครอยากเห็นตัณหา มีวิธีง่ายๆ ไม่ใช่อะไรที่ซับซ้อนเลย
แค่ทำใจให้สบายๆ แล้วคอยสังเกตเวลาที่เรอยากพูด หรืออยากทำอะไรก็ตาม
จะมีแรงผลักดันเกิดขึ้นในจิตใจของเรา ประมาณว่าเกิดขึ้นในอกเรานี้แหละ
แม้กิเลส หรือสุขทุกข์ ก็ประมาณได้ว่ารับรู้อยู่ที่กลางอกนี้เอง

บางคนกล่าวว่า จุดที่ปรากฏและรู้อารมณ์ที่เป็นนามธรรมเรียกว่า หทยัตถุ
และกล่าวว่าหทยัตถุอยู่ที่หัวใจ

ผมไม่ทราบว่ามันเรียกว่าหทยัตถุหรือเปล่า

แต่ที่จริงจุดที่รู้สึกนั้น มันไม่ได้อยู่ในวัตถุ เช่น หัวใจ ตับ ปอดอะไรหรอก
มันเพียงแต่อยู่ในมิติของความรู้ แต่ประมาณได้ว่าอยู่ที่อกเรานี้เอง
อ่านถึงตรงนี้ ใครสงสัยในสิ่งที่ผมกล่าว

ขอให้หยุดคิดไว้ก่อน แล้วย้อนไประลึกรู้ตรงความรู้สึกสงสัยที่เกิดขึ้น
ความรู้สึกสงสัยตั้งอยู่ที่ไหน ก็ที่นั่นแหละครับ

เมื่อความสงสัยดับไปตรงไหน ก็รู้ความรู้สึกที่ว่างๆ อยู่ตรงนั้นแหละ
ไม่ต้องไปหาฐานที่ตั้งที่ไหนอีก ให้ตั้งรับรู้อยู่ที่หทยัตถุหรือตรงจุดนั้นแหละ
เพราะกิเลสก็เกิดตรงนั้น ทุกข์ก็เกิดตรงนั้น ตัณหาที่พุ่งมาจากตรงนั้น
แต่ตัณหาเมื่อเกิดจากตรงนั้นแล้ว

มันจะพาจิตให้เตลิดออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

การปฏิบัติถ้าคิดจะตั้งจุดรู้ จึงควรตั้งในจุดที่ทุกข์เกิดและทุกข์ดับ
อย่าไปหลงตั้งที่ฐานเหนือสะดือได้สะดืออะไรเลยครับ

ลองสังเกตดูเองเถิดว่า กิเลสและความรู้สึกสุขทุกข์เกิดที่ไหน ก็รู้ตรงนั้น
กิเลสไม่ได้อยู่ที่สะดือใครๆ หรือ

เมื่อจิตเกิดแรงดันคือตัณหาขึ้นแล้ว

จิตจะกระโจนพรวดออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

เข้าไปเพื่อยึด เพื่อเสพอารมณ์ทางอายตนะนั้น

และบ่อยครั้งที่จิตกระโจนเข้าไปทางใจ เข้าไปอยู่ในโลกความความคิด
และความเหม่อ

ตัณหาจึงเป็นตัวพาให้จิตเข้าไปยึดอารมณ์

ท่านจึงกล่าวว่า ตัณหาเป็นปัจจัยของอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น

เมื่อจิตยึดอารมณ์แล้ว หากยึดเข้ากับอารมณ์หยาบ ก็เกิดสภาวะหยาบๆ ขึ้น

ถ้ายึดอารมณ์ละเอียด ก็เกิดสภาวะละเอียดขึ้น

ท่านจึงว่าอุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ หรือสภาวะอันใดอันหนึ่ง

เช่นเข้าไปยึดความโกรธ ก็เป็นภพหรือสภาวะของยักษ์
ถ้าเห็นใครทำดีแล้วอิจฉาเขา กลัวเขาจะดีเกินหน้า คิดจะขัดขวางเขา ก็เป็นภพมาร
ถ้าเพลินหลงเหม่อไป ก็เป็นภพสัตว์เดรัจฉาน
ถ้าเกาะแน่นอยู่กับความทุกข์ ก็เป็นภพของสัตว์นรก เป็นต้น

เมื่อกล่าวถึงภพที่เกิดจากอุปาทานในแต่ละขณะแล้ว
ก็ขออนุญาตเรื่องสักเล็กน้อยว่า
ภพที่เป็นการเกิดข้ามภพข้ามชาติก็มีอยู่ ไม่ใช่ตายแล้วสูญภพจบชาติแต่อย่างใด
ปฏิภพสมุปบาทจึงมีทั้งแบบที่เป็นปัจจุบัน อันมีประโยชน์ต่อการปฏิบัติ
และแบบข้ามภพข้ามชาติ ซึ่งจะไม่ขอกล่าวถึงในที่นี้

เมื่อจิตเข้าไปตั้งอยู่ในภพแล้ว
ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนของจิต (ชาติ) ก็เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์
เดี๋ยวก็เราอย่างนั้น เดี๋ยวก็เราอย่างนี้
จิตที่มีความรู้สึกยึดถือว่าเป็นเรานั้น
โดยตัวมันเองก็ยึดอัดขัดข้องแล้ว
มันเป็นทุกข์ตั้งแต่ที่มันเป็นเราแล้ว
และเมื่อมันเข้าไปเสพอารมณ์ด้วยความเป็นเรา ด้วยความติดใจ
มันก็ยังมิ ของของเรา ขึ้นมาให้แบกให้หามหนักขึ้นอีก
และเมื่อสภาวะที่มันเสพอยู่นั้นไม่เป็นไปอย่างที่มันปรารถนา
มันก็ยังเป็นทุกข์หนักขึ้นไปอีก
ท่านจึงว่าชาติ เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์
และเป็นทุกข์ซับซ้อนหลายชั้นหลายเขิงนรก

ที่มา <http://202.44.204.76/narupan/PantipSakajcha04.htm>

สารบัญ ↩

รู้สึกผิดที่เกิดขึ้น

ทั้งที่ผมอายุเพิ่ง ๑๐ ขวบ ผมก็รู้สึกอยู่เกือบตลอดเวลาว่าอายุของตนเองสั้นเหลือเวลาให้ทำอะไรน้อย แต่นั่นเป็นแค่ปมหนึ่ง ผมยังมีปมทางใจอีกหลายข้อที่หาคำอธิบายไม่ได้

ข้อแรก ผมอ่อนไหว อาลัย และใจหายกับทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว ตอนอายุ ๔ ขวบ คุณแม่จะถ่ายรูปผมและสั่งให้ผมยืนตั้งท่าเข้ากล้องเก๋ๆหน่อย ผมเลือกที่จะทำท่าโบกมือลา ในใจตอนนั้นรู้สึกอยากให้มันเป็นภาพที่ทุกคนจะเก็บไว้คิดถึงผม และตอนอายุก่อนสิบขวบผมเคยแกล้งหลอกน้องชายว่าจะหนีออกจากบ้าน เพียงเพื่อสะใจที่เห็นเขาร้องไห้และวิ่งตาม จริงๆแล้วก็ไม่มีอะไรมาก ผมแค่ยึดยึดความอาลัยไปฝากไว้กับเหยื่อสักรายหรือหลายๆราย แทนที่จะเป็นฝ่ายอาลัยเสียเอง

ข้อสอง ผมชอบทำตัวเป็นพวกกล้าบ้าบิ่น ขี้จิกขี้แค้นผาดโผนเสียงแซนซาทักควบมาเร็วๆหนีคนคุม บังสกุ๊ตเตอร์ออกทะเลไปไกลๆแบบให้เจ้าของใจแป้ว แต่กลับกลัวตายในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น นั่งอยู่ตอนหน้าของรถจะกลัวเป็นศพและถ้าประสานงากับสปีลล์ และแม้ผมจะบูชาคนที่กล้าหาญ กับทั้งมักได้รับการโหวตจากเพื่อนๆให้เป็นหัวหน้าแก๊ง แต่ในความผินยามหลับ ผมมักฝันเห็นตัวเองกำลังวิ่งหนีอะไรบางอย่างด้วยความขลาดกลัว และตื่นขึ้นมาแบบขวัญหนีดีฝ่ออย่างประหลาดเป็นประจำ

ข้อสาม ผมเป็นพวกดันแรงปลายแผ่ว เช่น มักเป็นจุดเด่นในสายตาของครูเหมือนเรียนเก่งและน่าจะเป็นทีหนึ่ง แต่ก็ไม่ใช่ และโดยมิได้ตั้งใจหมาย บรรดาครูบาอาจารย์มักจะเอ่ยเข้าหูผมด้วยสำเนียงผิดหวังเสมอ คือ ‘เธอนี้ทำดีทีไหน!’ นั่นอาจเป็นคำตำหนิที่ทำให้เด็กๆรู้สึกแยะกับตัวเอง แต่สำหรับผมแล้วคำติเตียนของครูไม่ได้มีความหมายนัก เพราะฟังผ่านๆแบบทำหูทวนลมจนชิน แต่คำที่ไม่มีใครว่าผม ผมเห็นหรือได้ยินของผมเอง กลับทำให้เกิดความเจ็บปวดและรู้สึกผิดได้อย่างน่าแปลก เช่นคำว่า ‘เขียนด้วยมือลบด้วยเท้า!’ ผมไม่เข้าใจว่าทำไม รู้แต่ว่าตัว

เองเพียรระวังอย่างมากที่จะไม่ทำตัวเป็นคนประเภทตั้งใจเองแล้วล้มเลิกเสียเอง ทว่า
ก็มักหนีไม่พ้น ผมเปลี่ยนใจง่าย เลิกล้มความตั้งใจง่ายเสมอ

ไม่รู้หรือว่าเครื่องรบกวนจิตใจในวัยเด็กทั้ง ๓ ข้อข้างต้นโยงใยถึงกัน และมา
จากต้นเหตุเดียวกัน ในความไม่รู้ ก็เห็นแต่ว่าผมรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ไม่พอใจ
สิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่พอใจวินาทีปัจจุบัน แล้วบีบให้ใจคิดฝันว่าเป็นคนอื่น มีชีวิต
ใหม่ในโลกอื่น ตลอดจนผูกยึดอยู่กับอดีตที่ล่วงไปแล้วกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงอย่าง
รุนแรง

หากคุณเคยผ่านประสบการณ์ همینเปื้อ ไม่อยากทำอะไรเลย เห็นงานวางอยู่
ตรงหน้าจะอยากหันหนี คุณคงเข้าใจความรู้สึกในวัยเด็กของผมได้ดี มันเกิดขึ้น
ตลอดเวลาครับ ถ้าใครบอกว่านี่เป็นภาระของเธอ เธอต้องรับผิดชอบ เธอต้อง
จัดการสะสางให้เสร็จสิ้นภายในเวลาเท่านั้นเท่านี้ ผมจะอธิษฐานขอให้มนุษย์
ต่างดาวมาดูดตัวผมขึ้นจานบิน จะเอาไปทดลองจนผมตายคาเตียงผ่าตัดก็ยอม
ขอแค่ได้หนีหายไปจากภาระที่จะต้องเผชิญเป็นพอ

ความไม่อยากทำอะไรนำไปสู่ความรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไม่มีค่า ไม่มีราคา ไร้
ความหมาย ไร้ธงชัยใดๆ

เป้าหมายที่ว่างเปล่าเป็นอะไรที่น่ากลัว ผมวิ่งหาสิ่งที่ตัวเองรักและพอใจจะเสีย
เวลาอันน้อยนิดในชีวิตนี้ให้กับมัน ผลคือถ้าผมอยากทำอะไร ผมต้องทำให้ได้ในวัน
เดียว หรืออย่างมากที่สุดไม่เกินหนึ่งอาทิตย์ หากเกินกว่านั้นจะรู้สึกว่าจะไม่สามารถทำให้
สำเร็จก่อนตาย อย่างเช่นได้ยืนพิงคนหนึ่งเล่นกีตาร์คลาสสิก ผมก็จะรีบเร่งหัดเล่น
ทั้งวันทั้งคืน กระทั่งเล่นได้ทั้งเพลงภายในหนึ่งอาทิตย์ ด้วยวิธีฝึกตามโน้ตเอาทีละ
ห้องอย่างมีน้ำอดน้ำทนจนครบ

หรืออย่างเช่นหมากรุก เมื่อเกือบ ๓๐ ปีก่อนมีพี่คนหนึ่งสอนให้เล่น ผมติดใจ
มาก แต่หาเพื่อนเล่นไม่ได้ จึงต้องขอให้คุณพ่อซื้อหมากรุกคอมพิวเตอร์มาให้ และ
นั่นก็เหมือนผมได้เพื่อนคู่ใจ ผมอยู่กับมันทั้งวันทั้งคืน ขณะระดับ ๓ ซึ่งรู้สึกว่าจะ
ได้ภายในเดือนเดียว และใช้เวลาประมาณครึ่งปีขณะระดับ ๗ ซึ่งเป็นระดับสูงสุด
สำหรับเครื่องในยุคนั้น

แต่ผมก็เบื่อง่าย และทนเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลึกจริงๆไม่ได้ ฉะนั้น จึงไม่อาจเอาชนะปัญหาใหญ่อย่างการเรียนหนังสือ ผมไม่อาจเรียนหนังสือให้จบปริญญาได้อย่างรวดเร็วเหมือนเล่นกีตาร์และหมากรุก ไม่มีผู้ใหญ่ที่ไทนยอมให้เป็นเช่นนั้น และต่อให้ผู้ใหญ่ยอม ผมก็พบว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอจะทำได้หรอก นั่นเอง ทำให้ผมยังไม่รู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง หรือมีจุดหมายปลายทางให้พ้นความทรมานใจได้สักที

ความขัดข้องและข้อขัดแย้งต่างๆในชีวิต นำไปสู่คำถามมากมาย ทำไมผมต้องเกิดมา? คนเราดีแล้วแค่นี้ก็เพียงพอจบสิ้นอย่างสุขุณปลายกระนั้นหรือ? ค่าของชีวิตคือการทำอะไรที่มีค่าเพื่อให้ได้ตายอย่างภูมิใจเท่านั้นเอง?

กระทั่งมีคนพูดถึงการระลึกชาติให้ได้ยิน ผมก็สนใจ และคิดว่าถ้าระลึกชาติได้ คำตอบทั้งหมดก็อาจอยู่ที่นั่น เพราะสำหรับผม ผมไม่ได้อยากตายอย่างภูมิใจเอาแค่ให้เข้าใจที่มาของตนเอง พอจะมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องรู้สึกผิดที่เกิดมาก็พอแล้ว!



บทที่ ๕

จากเป็นจากตาย

จ า ก กั น ไ ห้ เ ป็ น
แ ล้ ว ค ว า ม ร ัก จ ะ ไ ม่ ต า ย

รักแท้ไม่ได้มีแต่การอยู่ร่วมกัน การอยู่ร่วมกันตลอดไปไม่อาจเป็นรักแท้ เหมือนกับเพลงที่บรรเลงอย่างไม่รู้จบรู้สิ้น ย่อมไม่อาจได้ชื่อว่าเป็นเพลง เพราะหากปราศจากจุดจบของเพลง เราก็ไม่รู้ขอบเขตเนื้อหาของเพลง ไม่รู้ว่าเพลงต้องการบอกอะไร ลงเอยสุขหรือเศร้า ฉันทก็ฉันทนั้น วิธีจากลาก็เป็นเครื่องบอกว่าการรักของพวกคุณงดงามที่สุดได้แค่ไหน ไม่เช่นนั้นพวกคุณก็แค่อยู่กันไปเรื่อย ๆ อย่างปราศจากบทสรุปอันใด

ถ้าคุณทำตนให้เป็นคนมีเสน่ห์ เจอคนที่ใช่แล้ว และพยายามรักษาความรู้สึกให้ตลอดรอดฝั่งได้แล้ว แนวโน้มคือความรักของคุณจะเป็นอมตะ แม้ต้องเกิดตายครั้งแล้วครั้งเล่า ความรักอันสว่างหวานก็จะยังคงบันดาลชีวิตคู่ใหม่ให้ไม่รู้จบ ความเกิดและความตายจะเป็นเพียงอุบายทางธรรมชาติที่รักษาความรักไว้ให้สดใหม่อยู่เสมอ

แต่ถ้าคุณพยายามแล้ว และไม่อาจเจอคนที่ใช่จริง หรือไม่สามารถรักษาความรู้สึกไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง อย่างน้อยก็ไม่มีใครว่าคุณได้ ว่าไม่พยายามทำให้ดีที่สุดเสียก่อน

จุดลงเอยของความรักมีทั้งจากเป็นและจากตาย มีทั้งบอกได้ว่าเป็นรักแท้หรือรักเทียม ถึงเป็นรักเทียมคุณก็ต้องดีใจที่ได้รู้ เพราะจะไม่ต้องหลงเสียเวลาเปล่า และเริ่มต้นแสวงหารักแท้กันเสียที

บทนี้จะชี้ให้เห็นว่าเพียงทำความเข้าใจ เพียงไม่มองแค่ฉากหลอกในยามจาก คุณก็จะเห็นกระบวนการทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้น ดำเนินไป และมาถึงจุดจบ กระทั่งกลายเป็นภาพรวมแห่งความรักที่สมบูรณ์ ไม่ว่าจะสมบูรณ์ในทางสำเร็จหรือล้มเหลว คุณก็ได้ข้อว่ารู้จักรักอย่างถ่องแท้และไม่ขาดสติ

จากเป็น

มีความสามารถในการผ่านรักร้าย

ดีกว่ามีแค่ความสามารถฝืนถึงแต่รักแสนหวาน

หลังจากจับคู่ เกิดภาวะคู่รักขึ้นมา คุณควรมองว่านั่นเป็นภาวะหนึ่ง มีความผูกพันระดับหนึ่ง มีความทนต่อการแตกร้างระดับหนึ่ง ไม่ใช่ความเป็นเนื้อเดียวกัน ดุจธาตุกายสิทธิ์ที่ไม่มีทางพังพินาศ

ในอีกทางหนึ่ง ภาวะคู่ถูกผูกไว้ด้วยสายใย จึงเป็นไปได้ที่จะสร้างเสริมสายใยขึ้นใหม่ไม่จำกัด

เดิมมีสายใยที่คุณมองไม่เห็นด้วยตาเปล่าอยู่ก่อน จากบุญเก่าในอดีตที่ทำให้ระหว่างกัน คุณจะรู้สึกว่ามีพันธะหนาแน่นแข็งแรงเพียงใด ก็ด้วยการลองเจอปัญหา หรือเจอสิ่งที่ไม่ชอบในตัวอีกฝ่ายจริงๆ ดูว่าสามารถรับได้แค่ไหน โดยเฉพาะที่ต้องเจอซ้ำๆ ถ้าความอดทนต่ำก็แปลว่าสายใยผูกพันไม่ได้เหนียวแน่นหรือแข็งแรงอะไรเลย

ยิ่งรักมากเท่าไร ใจคุณก็จะยิ่งสู้มากขึ้นเท่านั้น!

แต่ความจริงก็มีอยู่อีกอย่าง คือ **นักสู้ที่เก่งที่สุดในโลก ก็ต้องหมดแรงเข้าสักวัน หากต้องสู้เรื่อยไปไม่หยุดหย่อน**

เช่นกัน หากหมดแรงที่จะรัก ก็ไม่มีเหตุผลใดในโลกที่จะต้องฝืน เพราะถ้าฝืนแล้วเป็นประสาท คุณก็ต้องทนทุกข์ทั้งเป็นหลังจากความรักตายไปอยู่ดี ตัวตนของคนที่ใช้อาจพังออกลายเต็มร้อยหลังจากร่วมชายคา กัน ตรงนั้นคุณต้องเชื่อสามัญสำนึกแล้วว่า ‘รับได้ไหม’

หลังจากพยายามอดทนกล้ำกลืนระยะหนึ่งแล้วไม่มีอะไรดีขึ้น บางทีการลองห่างกันไปบ้างเพื่อรักษาสุขภาพจิต ก็อาจเป็นหนึ่งในวิธีรักษาความรักไว้ครับ

คุณค่าของการจากเป็น

เคยนึกถึงคุณค่าของการจากกันเป็นๆบ้างไหม?

การจากกันเสียก่อนตาย บางครั้งดีกว่าอยู่กันไปเรื่อยๆนะครับ เพราะอาจเป็นทางเดียวที่ทำให้คุณค้นพบว่าเคยมีความรักอยู่ตรงนั้นขนาดไหน

พฤติกรรมที่น่ารำคาญบางอย่างของคนรัก ตอนอยู่ด้วยกันคุณจะรำคาญไม่เลิก ต่อเมื่อจากกันไป คุณจะลืมความรู้สึกรำคาญ เหลือแต่ความอาลัยและอยากมีโอกาสสัมผัสพฤติกรรมน่ารำคาญเหล่านั้นอีก

บางคู่อยู่อย่างซังกะตาย แล้วคุณจะรักษาความซังกะตายไว้เพื่อใคร แทนที่จะลองให้การจากกันสร้างความแปลกใหม่น่าค้นหา และให้มันบอกว่าคุณซังกะตายของการอยู่ร่วมกันทั้งหมดนั้น ตกลงเรียกว่า ‘รัก’ ได้ไหม

ความซังกะตายอาจกลายเป็นภาพแห่งความทรงจำที่คุณเพิ่งรู้ค่า การเพิ่งได้สำนึก รู้ค่าจะตามมาด้วยความคิดถึงแทบขาดใจ การต้องทนนอนร้องไห้คนเดียว และการอยากกลับมาอยู่ด้วยกันอีก ถึงกับอาจทำให้คุณแทบกินไม่ได้นอนไม่หลับ

นี่คือความจริง คนบางคนอาจทำให้คุณนับวันรอว่าเมื่อไรจะถึงเวลาสิ้นสุด แต่เมื่อสิ้นสุดเข้าจริงๆ เขาหรือเธอก็จะทำให้คุณนับวันรอว่าเมื่อไรจะถึงเวลาเริ่มต้นใหม่

ตอนอยู่ด้วยกัน ผู้หญิงอาจกักขังผู้ชายไว้ด้วยความน่ารักหรือความน่าสงสาร ส่วนผู้ชายก็อาจกักขังผู้หญิงไว้ด้วยอำนาจเงินหรืออำนาจความป่าเถื่อน แต่สุดท้ายทุกคนก็กักขังตัวเองไว้ด้วยอำนาจกรรมที่ทำไว้กับคนอื่นนั่นเอง

ความรุนแรงของความรู้สึกผิดจะเป็นตัวฟ้องว่าคุณเคยเลวร้ายกับเขาหรือเธอมาอย่างน้อยแค่ไหน เวลาผ่านไป ผันร้ายของคุณอาจผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนหลากหลายรูปแบบ แต่ทั้งหมดก็คือการวนเวียนซ้ำซาก ตอกย้ำความรู้สึกผิดเดิมๆที่มีต่อคนรักอยู่นั่นเอง

เมื่อใดที่เกิดมโนภาพคนรักตกอยู่ในสภาพน่าสงสารเข้าไปซ้ำมา ทั้งที่คุณก็ไม่ได้ตั้งใจให้เกิด หรือกระทั่งพยายามลืมแต่ก็ยังจำ นั่นแหละขอให้ทราบว่าการเริ่มเล่นงานคุณทางใจแล้ว เมื่อใดมีใจตัวเองเป็นกรง เมื่อนั้นจะรู้ว่ากายดินแค่ไหน หรือต่อให้เทลิดไปไกลสุดขอบโลก ก็ไม่มีประโยชน์เลย ไม่อาจพ้นจากสภาพถูกคุมขังเลย

บางคู่ที่น่าสงสารมาก ที่เป็นคู่เวรกันอย่างไม่รู้ คู่เวรนี้ต้องเข้าใจว่าไม่ใช่ไม่เคยทำบุญร่วมกันมานะครับ เคย... แต่ก็ทำบาปและจองเวรมากกว่า

เรื่องของเรื่องคือเคยทำบุญ เคยอธิษฐานขอเกิดร่วมกัน แต่ลืมฝึกอยู่ร่วมกันแบบปรองดอง ลืมช่วยกันรักษาสีลข้อกาเมฯ พอมีชูให้จับได้ไล่ทันก็เจ็บใจกัน แสบต้องฆ่าแกง เสรีจากนั้น เจอกันใหม่ก็รักกันใหม่ แล้วก็ทะเลาะกันใหม่ หรือนอกใจกันใหม่ พอท่างหายไปพักหนึ่ง เพียงเขาหรือเธอกลับมาหาด้วยท่าที หงอยๆเศร้าๆ ก็จะทนสงสารไม่ได้ และเลือกจะทนต่อ ทั้งที่ไม่เหลือกำลังจะให้ทนอีกแล้ว

ถ้ารู้ทางกรรมเสียหน่อย ตอนกลับมาตีกันอีกที ให้ต่ออายุรักด้วยความตั้งใจร่วมกันที่จะละบาป ละเวร เลิกแล้วต่อกัน เปลี่ยนเป็นตั้งหน้าตั้งตาคิดดี พุดดี

ทำดีต่อกัน การจากกันชั่วคราวของพวกคุณ จะเท่ากับเป็นการปล่อยให้ความรัก
ตายไป เพื่อให้มันเกิดใหม่อย่างไ้มลทินในวันหนึ่ง

ความเข้ากันไม่ได้โดยธาตุ

คนเรายู่กับอะไรซ้ำซากจำเจ ก็ต้องเบื่อบ้างเป็นธรรมดา แต่จะพูดว่า ‘เบื่อจริง’
หรือเป็นเพียงอารมณ์หนึ่ง ก่อนอื่นคุณต้องทำความเข้าใจว่าจิตเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้
ว่าจะให้รู้สึกอย่างไร แต่ละความรู้สึกเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย ซึ่งเหตุปัจจัย
ทางความรู้สึกไม่ได้มาจากคนรักเสมอไป ชีวิตของคุณต้องเกี่ยวข้องกับอะไรมาก
กว่านั้น

อย่างเช่นคุณกำลังแข่งงาน เงินน้อย อยากรลาออก หันหน้าไปพึ่งใครไม่ได้
แม้แต่คนร่วมเตียง แน่นนอนคุณต้องเกิดอารมณ์พาล และสำคัญว่าตนเองเบื่อ
คนรักเต็มประดา ทั้งที่จริงตัวตนของเขาเป็นที่รักมาแต่ต้น แล้วยังไม่เปลี่ยนแปลง
ไปเลยแม้แต่เน้อย

เป็นใจคุณเองที่เปลี่ยนไปตามเวลาและเหตุการณ์ อย่างนี้ถือว่าไม่เบื่อจริง แต่
ถูกกิเลสบีบให้เบื่อชั่วคราว

สำหรับการเบื่อจริงนั้น ผู้ร้ายที่เป็นต้นเหตุของความสุดทน มักจะเป็น ‘ความ
เข้ากันไม่ได้’

ความเข้ากันไม่ได้ หรือความมีเรื่องมีราว มีปากมีเสียงไม่รู้จักจบสิ้น เกิดจาก
เหตุหลายประการ ทั้งที่ลึกลับและเปิดเผย

หากพวกคุณมีบาปเวรผูกกันมา การกลั่นใจให้อภัยไปเรื่อยๆอาจช่วยได้ เพราะ
บาปย่อมหมดกำลังส่งผลเมื่อไม่มีการต่อเวร วันหนึ่งพวกคุณอาจอยู่ร่วมกันได้อย่าง
เป็นสุขเมื่อบาปเวรอ่อนกำลังลง กับทั้งได้แรงบุญใหม่ช่วยอุดหนุนให้ความรู้สึกของ
ทั้งสองฝ่ายสว่างไสวและพร้อมจะหวานชื่นขึ้นกว่าเดิม

แต่หากพวกคุณมีธาตุนิสัยแตกต่างกัน อันนี้คงแก้ยาก เว้นแต่จะมีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอมละทิ้งมานะ เปลี่ยนแปลงตัวเองตามอีกฝ่ายในทางดี ย้ำว่าต้องเป็นทางดีเท่านั้นนะครับ ถ้าเปลี่ยนไปในทางร้ายจะไม่ช่วยเลย

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเรารู้กันอยู่แล้วว่าแรงดึงดูดแบบรักแท้ถาวรต้องสร้างด้วยบุญ ไม่ใช่ด้วยบาป

การเปลี่ยนแปลงตามกันไปในทางมืด อาจเป็นแรงดึงดูดให้ร่วมหัวจมท้ายกันต่ออีกสักหนึ่ง เพื่อทำเรื่องเลวๆร่วมกันอีก ก่อนจะแปรเป็นพลังผลึกออกอย่างรุนแรงและน่ากลัว

สำหรับคู่ที่รู้ว่าจะไปไม่รอดแน่ อาจเพราะภาพลวงตาที่เข้ากันได้หายไป และกลายเป็นภาพความจริงคือไม่มีอะไรที่ไปด้วยกันได้เลย เช่นนี้คุณควรคิดเองให้ได้ว่าจากกันเสียก่อนจะหมดรัก ดีกว่าหมดรักแล้วค่อยจากกัน

คำบอกเล่าที่ดีที่สุด คือคำที่กลั่นออกมาจากน้ำใจ น้ำใจจะเป็นตัวเลือกคำพูดได้ดีที่สุดในโลก

คำลาที่ประกอบด้วยหยदन้าตาอาจน่าซึ้งใจ แต่การบอกเลิกด้วยวิธีบีบน้ำตาแสดงละครเย็นเยื่อจะน่ารำคาญมากกว่ามีประโยชน์ เมื่อคุณทำใจได้ดี ปากก็พูดได้ดีเหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องพูดความในใจทั้งหมด ขอเพียงให้ปากตรงกับใจทั้งหมดเถอะ แล้วสติจะอยู่เป็นเพื่อนคุณหลังคุยจบ

คำพูดลาอาจเป็นคำที่เอ่ยได้ยากที่สุดนับแต่คบกันมา แต่ถ้าคุณไม่ตกลงปลงใจให้เด็ดขาด คุณอาจต้องประสบกับช่วงเวลาลำบากกายลำบากใจที่สุดนับแต่เกิดมาทีเดียว!

เข้าใจกับการสูญเสีย

ช่วงของการตัดขาดกัน เลิกเป็นคนรักกัน จิตใจคุณจะปั่นป่วนสับสน กลับไปกลับมาระหว่างโหยสึกกับคิดแค้น เหมือนหัวใจไม่ใช่ของคุณ นั่นเพราะความจำจะ

มีอิทธิพลกับจิตใจอย่างที่สุดในช่วงนี้ และเมื่อมีทั้งความทรงจำด้านดีกับด้านร้าย คุณก็ย่อมรู้สึกดีบ้าง ร้ายบ้างเป็นธรรมดา

ทางออกที่สวยงามที่สุด คือหัดเดินทางเข้าวัดเพื่อไปทำบุญคนเดียว โดยมีเจตนาว่าจะให้ความสุขสดชื่นอันเกิดจากการทำบุญสำเร็จตามลำพัง เป็นพลังให้ยืนหยัดอยู่คนเดียวด้วยความเข้มแข็ง

ระหว่างไปทำบุญคนเดียว ถ้าเหงาให้มีสติรู้ว่าเหงา และเอาใจไปจดจ่อกับการทำบุญ คุณจะรู้สึกถึงความเข้มแข็งที่กลบทับความหดหู่เสียได้

หากพบว่าได้ผล ขอให้ทำบุญคนเดียวเรื่อยๆ อาทิตย์ละครั้งน่าจะกำลังดี ไม่ต้องลงทุนด้วยเงินมากๆ ให้ใช้กำลังใจมากๆ แทนก็แล้วกัน ถ้ารู้ว่ามีงานสงเคราะห์ที่ไหนให้รีบไปโดยไม่ต้องชวนใคร ผลบุญที่เกิดขึ้นจากการเดินทางเองคนเดียวอย่างเป็นสุขหลายครั้ง จะบันดาลให้คุณรู้สึกเชื่อมั่นว่าการอยู่คนเดียวไม่ได้หมายความว่า ต้องเหงา ต้องเศร้าอย่างที่นึกคร่ำครวญไปเองเลย

ไสยศาสตร์มีจริง ได้ผลจริง แต่ก็ทำให้ช่วยจริงไม่รู้จักรู้สึนเหมือนกัน แถมไม่ใช่ทางมาของรักแท้ด้วย อย่างดีก็ได้แค่รักเกี้ยวพาราสีเท่านั้น ฉะนั้นห้ามคิดถึงของต่ำจำพวกไสยเวทย์เรียกผัวเรียกเมียคืนเป็นอันขาด!

จำไว้ว่าทำใจได้ก็เจอคนใหม่ได้ ให้ตัวคุณในวันนี้เป็นคนจัดการ อย่าให้ตัวคุณที่ตายไปแล้วเมื่อวานเป็นคนเลือก เพราะมันจะเลือกใครที่ตายจากความเป็นคนรักของคุณไปแล้ว ซ้ำไปซ้ำมาอยู่นั่นเอง

สิ่งดีๆ ที่ผ่านไป อาจเปิดทางให้สิ่งดีกว่าที่กำลังจะผ่านเข้ามา หากคุณมัวแต่เสียตายของเก่า แล้วจะรู้ได้อย่างไรของใหม่น่าเสียตายยิ่งกว่าหรือเปล่า

เมื่อลากันด้วยความรู้สึกดีๆ คุณจะเหลือความรู้สึกดีๆ ให้ตัวเองมากพอจะเชื่อว่าการเริ่มต้นใหม่อีกได้อยู่ ตลอดจนพร้อมจะเริ่มกับคนโชคดียี่สิบจะได้คุณไปในรูปแบบใหม่ที่ดีขึ้น

แต่ถ้าลากันด้วยความรู้สึกแย่ๆ คุณจะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย แม้แต่เงาตัวเองในกระจกก็ดูแย่และร้ายกาจ แล้วคุณจะเอาความเชื่อมาแต่ไหน เกี่ยวกับการเริ่มต้นใหม่ที่ดีกว่า และคนโชคดีที่จะได้คุณเป็นรายต่อไป

หากการจากลาคือจุดเริ่มต้นของการทบทวนตนเอง ก็นับเป็นการจากลาที่คุ้มค่า หลายคนเป็นพวกความรู้สึกซ้ำ ต้องจากกันไปเสียก่อนถึงจะนึกออกว่าคนรักมีคุณงามความดีขนาดไหน น่าสงสารเพียงใดกับการต้องอดทนอยู่กับความเห็นแก่ตัวของตน **ความสำนึกผิดต่อผู้โชคร้ายในวันก่อน จะกลายเป็นตัวสร้างพ่อพระแม่พระให้กับผู้โชคดีในวันหน้า**

ระหว่างรอคนรักใหม่ด้วยความเป็นผู้ใหญ่กว่าเดิม ลองยืนอยู่ด้วยขาของตัวเองที่ปราศจากคนรักพยุง ลองนึกถึงขาของตัวเอง ว่ายืนตรงโดยปราศจากไม้เท้าช่วยค้ำรั้งแร่ได้ไหม ถ้าขาของคุณทำได้ ใจของคุณก็ต้องทำให้ได้อย่างนั้นเช่นกัน



แก้ดวงอย่างไรให้ได้สามมีคืนมา

โดย Aims Astro

ถาม - ดิฉันจับได้ว่าสามมีมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับผู้หญิงคนหนึ่ง และตอนนี้กำลังหลงอย่างมาก ส่วนดิฉันมีลูกที่ยังเล็ก ถ้าเลิกกันก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร สงสารลูกก็สงสาร ตอนนี้ทรมานเหลือเกินค่ะ มีวิธีแก้ดวงให้ได้สามมีคืนมาไหมคะ

ทุกข์ของสตรีอันมีเหตุจากสามมีที่นับว่าสาหัสที่สุดเรื่องหนึ่ง ก็คือการที่สามมีไปมีคนอื่นนี้แหละค่ะ ดิฉันจึงอยากขอยกตัวอย่างคุณผู้หญิงท่านหนึ่งที่มาตรวจดวงด้วยเมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับอีกหลายๆ ท่านที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกันนี้ค่ะ

ในดวงของคุณผู้หญิงท่านนี้ ดาวที่พูดเรื่องคู่ครองจรเข้าภพอริ แฉมยังไปเล็งดาวคู่มิตรด้วย ในแวบแรกดิฉันสงสัยว่าเธอมีปัญหาเรื่องมือที่สามเข้ามาในชีวิตคู่ เมื่อเธอถามคำถามเรื่องครอบครัวหลังจากถามเรื่องอื่นๆ ก่อนหน้านี้ไปแล้ว ดิฉันจึงตอบไปใจความว่า ความสัมพันธ์ช่วงนี้ดูไม่ค่อยดี คงต้องประคับประคองไว้ให้มากที่สุด ระวังโรคเครียดด้วย ที่เป็นแบบนี้เพราะว่านอกจากดาวคู่ครองจะเดินในภพที่ไม่ดีแล้ว ยังมีดาวคู่ศัตรูเดินมาซ้ำเติมอีก และดาวที่แทนตัวของเธอเองก็ร่วมอยู่ในดาวกลุ่มใหญ่นี้ด้วย ดังนั้นจึงออกอาการป้อแป้มาก เป็นสภาพชีวิตจิตใจที่สับสนอลหม่านน่าดู

ถ้าใช้วิชาพระเคราะห์ถ่ายเรือนพิจารณาดวงนี้แล้ว ก็ให้เห็นชัดว่าดาวที่แทนตัวสามมีของเธอเดินอยู่ในภพวินาสน์ เล็งกับดาวคู่มิตร ซึ่งดาวนี้อยู่ร่วมด้วยกับเจ้าเรือนปัตนิ แปลความได้ว่า ผู้หญิงที่สามมีไปข้องเกี่ยวกับนั้นผ่านการมีคู่มาแล้ว ความสัมพันธ์ที่มีจะเป็นไปอย่างลับๆ ซึ่งเรื่องราวก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ

ตามพื้นฐานเดิมของดวงนี้ ชีวิตคู่ นั้นจะเลิกร้างกันยากเพราะดาวแลกเรือนกันเป็นบริวารรถเกศตร แปลว่ามีปัญหากันแล้วก็กลับมาตีกันอีก อ่านความหมายในทางธาตุ

ประกอบกับดาวที่ร่วมส่งกำลังทุกดวงแล้ว สรุปความได้ว่าชีวิตคู่นี้ร้อนรุ่ม ทั้งปะทะคารมและทำร้ายร่างกายบ้าง เพราะลูกคำรายนี้นี้ไม่โหด สามารถลงไม้ลงมือกับสามีได้ และบุคลิกของคู่เธอก็คล้ายๆ กัน เมื่อสองคนมาอยู่ด้วยกันจึงทะเลาะกันบ่อย ชีวิตคู่ที่มีไฟโหดสุดก็ร้อนรุ่ม สามีผู้เดินทางผิด แทนที่จะมาช่วยกันสร้างความเย็นในบ้าน กลับเลือกที่จะหาน้ำเย็นๆ นอกบ้านมาดื่มคลายร้อน โดยหารู้ไม่ว่าที่ดื่มเข้าไปคือน้ำกรด!

เธอลามว่าต้องทนไปนานอีกแค่ไหน ดิฉันตอบไปว่าคงต้องรอถึงประมาณเดือนพฤศจิกายนนี้ เพราะตอนนั้นอะไรๆ จะดีขึ้นมาก ระหว่างนี้ควรหมั่นทำทานด้วยใจที่สละออก รักษาศีลห้าให้ดี และหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจไป เพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่ฟุ้งซ่านง่าย ประกอบกับพื้นดวงเป็นคนอารมณ์ร้อนอยู่แล้ว เดี่ยวจะทะเลาะกันใหญ่โต ทำให้ปัญหาบานปลายไปกว่าเดิม

มีบางช่วงของการสนทนาที่เธอร้องไห้ด้วยความทุกข์ ดิฉันฟังแล้วใจอ่อนยวบด้วยความสงสาร แต่ก็ต้องยอมรับว่า **นี่แหละคือกรรมของแต่ละคน** ถ้าอยากแก้กรรม **ทำให้ชีวิตดีขึ้น** ก็ต้องเริ่มแก้ที่การกระทำของตัวเอง เพราะที่ผ่านมาเธอก็ผิดมิใช่น้อย ที่มักใช้อารมณ์และเอาแต่ใจตัวเอง ในขณะที่สามีก็แพ้กิเลส โดนลากจุดไปผิดศีลอยู่

ปกติเวลาเกิดเรื่องทำนองนี้ ฝ่ายหญิงมักเดินเกมผิดไป คือโยววายไว้ก่อน ซึ่งที่จริงแล้ว **สิ่งที่ควรทำเมื่อเรายังไม่ยอมเลิกกับสามีและต้องการที่จะรักษาครอบครัวเอาไว้ คือการพูดคุยด้วยเหตุผล** อย่าใช้น้ำเสียงแนวจับผิดหรือข่มขู่ ถ้าพื้นฐานจิตใจสามีของเราเป็นคนดีพอประมาณ แต่ผล่อประทุติชั่วตามกิเลสไปชั่วครั้งชั่วคราว เราจะรู้เต็มอกว่าตัวเองผิด จะพยายามอ่อนให้เรารู้แล้ว แต่พอไปจี้ว่าเขาผิด เขาจะต่อต้านทันที เพราะนี่คือการป้องกันตัวของมนุษย์ค่ะ

ถ้าเราอยากให้เขากลับบ้าน เราควรสร้างบรรยากาศแห่งมิตรภาพภายในบ้าน แต่ถ้าเขากลับมาบ้านแล้วเรามัวแต่ตำรา ประชดประชัน เขาจะออกจากบ้านไปอีกรอบหนึ่งค่ะ สามีภรรยาในอีกนัยหนึ่งก็คือเพื่อนแท้ของกันและกันนั่นเอง ถ้าฝ่ายชายสามารถมั่นใจได้ว่า เมื่อกลับบ้านมาแล้วภรรยาอย่าให้ พุดจาติๆ ด้วย ไม่ตำไม่ว่าเขา เขา

ก็จะเกรงใจ ถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถเลิกกับมือที่สามได้ แต่ก็จะไม่กล้าทำอะไร ออกนอกหน้ามากนัก ที่สุดแล้วผู้หญิงคนนั้นก็จะทนไม่ได้เอง กล่าวคือ ถ้าเรายังคงมีความสุขมั่นคง เราก็จะสามารถรักษาครอบครัวเอาไว้ได้

ส่วนเรื่องเกี่ยวกับพ่อแม่ของสามี เราก็ไม่ควรไปตำลูกชายให้ท่านฟัง ถ้าท่านไม่ชอบพฤติกรรมของลูกชายตัวเองและบ่นออกมา เราก็ต้องไม่ไปผสมโรง เพราะธรรมชาติอย่างหนึ่งของพ่อแม่คือสามารถกล่าวลูกตนเองได้ แต่ถ้ามีคนอื่นมาว่าลูกตัวละก็ จะเถียงแทนทันที

เธอถามอีกด้วยว่ามันดูน่าสมเพชไหม ที่เขาทำกับเราขนาดนี้แล้วเรายังต้องติดกับเขา ดิฉันก็ถามเธอกลับไปว่า โจทย์ของเธอนั้นคืออะไร ถ้าคือความต้องการให้สามีกลับบ้าน เพราะยังรักอยู่และพร้อมที่จะอภัย เธอก็ต้องทำแบบนี้นะ แต่ถ้าไม่ต้องการเขาแล้ว อยากเลิก ก็ทำอะไรตามอารมณ์ได้เลย ซึ่งเท่าที่ตรวจดวงก็เห็นว่าเธอรักสามี ถึงจะรักปนเคืองๆ ก็เถอะ เธอก็ยอมรับว่ารักสามีมาก และจะพยายามประคับประคองกันไป

ทั้งหมดที่แนะนำไปนี้เป็นเพราะตรวจดวงแล้วเห็นว่า สามีของเธอมีพื้นฐานทางจิตใจไม่ได้แย่มากนัก เป็นคนมีมโนธรรมพอสมควร เพียงแต่มีปัญหาในครอบครัวมาก จนความรักจืดจางลง ทำให้สุดท้ายแล้วเขาเลยไปมีคนอื่น การแนะนำจึงเป็นไปในแนวทางที่ให้ประนีประนอมและให้อภัย เพื่อให้ชีวิตคู่สามารถดำเนินต่อไปได้

หลังจากนั้นไม่ถึง ๑ สัปดาห์ เธอโทรศัพท์มาหาดิฉันอีกครั้ง บอกว่าได้เชื่อและลองทำตามคำแนะนำไปทุกอย่าง รู้สึกเป็นหนี้บุญคุณและขอขอบคุณมาก เพราะตอนนี้สถานการณ์ในบ้านดีขึ้น จากเดิมที่สามีขู่จะหย่า มาตอนนี้กลับบอกว่าไม่เคยคิดว่าจะทิ้งเธอและลูกได้ ดิฉันเองไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นเจ้าบุญนายคุณ แต่ในทางตรงข้ามเธอต่างหากที่เป็นผู้มีโอกาส เพราะหมอดูก็เลี้ยงชีวิตได้ด้วยเงินจากลูกค้านี้แหละ ตอบไปว่าที่แนะนำไปเพราะไม่อยากให้ลูกของเธอเป็นเหมือนตัวดิฉัน ที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก อยากให้เด็กได้อยู่ในครอบครัวอันอบอุ่นตามสมควรที่ลูกพึงได้รับจากพ่อแม่

ดวงนี้จริงๆ แล้วถ้าอ่านดวงดาวไปตามตรงก็คือปัญหาชีวิตคู่จะหนักมากในระยะนี้ แต่เมื่อเธอตัดสินใจที่จะเปลี่ยนตัวเองด้วยการอดทน ไม่วุ่นวาย รู้จักการให้อภัย และมีเหตุผล หันมาเริ่มต้นทำงาน รักษาศีล และตามรู้กายใจ ก็นับเป็นการเติม ความสว่างและความเย็นให้กับครอบครัว ทำให้เรื่องราวร้ายแรงตามกรรมเก่า ไม่ได้ แแรงและร้ายมากนักด้วยการสร้างกรรมดีในปัจจุบันนี้เองค่ะ

เมื่อปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น สิ่งที่เราทุกคนต้องมีให้มากก็คือ ความสุขุมรอบคอบ และการมีสติ ต้องใช้ปัญญาและเหตุผลในการแก้ไข ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ต้องไม่ลืมว่าการรอคอยก็เป็นอีกกระบวนการหนึ่งของการแก้ปัญหา เรื่องบางอย่าง ถ้าเราไม่สามารถจัดการโดยตรงได้ เราก็ต้องรอให้มันดำเนินและคลี่คลายไปด้วย ตัวของมันเอง ในระหว่างนั้นเราก็ควรยกระดับจิตใจของตนเองด้วยการหมั่นทำ ทาน รักษาศีล เรียนรู้กายใจตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อให้ช่วงเวลาแห่งความทรมานทรมายของคนส่วนใหญ่อยู่นั้น กลั่นกลายเป็นช่วงเวลา แห่งการศึกษาแนวทางความพ้นทุกข์อย่างถาวรของเราค่ะ



ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกนางแย้ม

๑ นางเอยนางแย้ม

แย้มโอษฐ์พริ้มทอมิตรภาพทาบดวงใจ

คืนวันที่เศร้าหมองครองความทุกข์

กำลังใจกุลเกื้อเอื้อชีวา

เปรียบรอยยิ้มแต่งแต้มโลกสดใส

เสนอไมตรีจิตคิดเมตตา

รอยยิ้มช่วยปลดปล่อยคลายเหนื่อยล้า

ให้อึดสู้ฟันฝ่าอีกครั้งเอย



ดอกมะระ

๑ มะเอ๋ยมะระ

หากแต่มีคุณค่าโภชนาการ
เปรียบเรื่องร้ายขึ้นชมตรมชีวิต
ยังเกิดตายก็ยังมีทุกข์เรื่อยไป

แม้รสจะเข้มข้นลิ้นสิ้นความหวาน
ช่วยต้านทานนานาโรคาภัย
เตือนตรองคิดว่าภูวนคือทุกข์ใหญ่
สุขแท้ได้ด้วยนิพพานศานติเอย

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

คัดสรรจากหนังสือ “รักแท้มีจริง” โดย ดังตฤณ

รักแท้แม้ไม่จริงเท่ากิเลส แต่ก็สูงส่งเหนือกิเลสได้
ขอเพียงคุณเข้าใจและรู้วิธีสร้างความรักที่เป็นอิสระจากราคะ
และเมื่อเป็นอิสระจากราคะก็ย่อมไม่พังเพราะราคะ

บทที่ ๑ รักแท้คือ...

การพยายามค้นหาคนไร้ที่ติ ไร้ข้อเสียใดๆ คือการหลงมัวเมาที่ไม่เคยตกลง
ไปในมหาสมุทร

บทที่ ๓ เลือกคนที่ใช้

คนมีเจ้าของไม่ใช่คนที่ใช่แน่ๆ ถ้าคุณฝันจะยื้อมา ก็เท่ากับเอาคนที่ไม่ใช่มา
บดบังคนที่ใช่ ซึ่งอาจกำลังเดินตามหลังมาแค่มกัก้าวก็ได้

บทที่ ๓ เลือกคนที่ใช้

คู่รักจะเอาใจใส่อีกฝ่าย ส่วนคู่เวรจะเอาแต่ใจตัวเอง

บทที่ ๓ เลือกคนที่ใช้

คุณสามารถรู้ใจตัวเองว่า ‘จริง’ กับเขาแค่ไหน
ก็ตรงความเอาใจใส่ที่มีให้เขานี้แหละ
เพราะความรักจะขับเคลื่อนให้คุณอยากเอาใจใส่เสมอ
ถ้าไม่มีแก็ใจอยากทำอะไรให้เขาหรือเธอเลย
ก็แปลว่าความรักอาจไม่ได้อยู่ตรงนั้นตั้งแต่ต้นแล้ว

บทที่ ๓ เลือกคนที่ใช่

รักแท้ไม่ใช่ว่าอยู่ใกล้กันตลอดเวลา
แต่คือการยอมรับกฎธรรมชาติระหว่างชายหญิงที่มีทั้งแรงดึงดูดและแรงผลัก
ห่างกันบ้างเพื่อให้คิดถึง และเติมแรงดึงดูดเข้ามาหากันใหม่
ดีกว่าเอาแต่อยู่ใกล้แล้วสะสมแรงผลัก
หรือเก็บกดกระทั่งระเบิดแตกกระจายออกจากกันเป็นเสี่ยงๆอย่างถาวร

บทที่ ๔ รักษาความรู้สึก

รักแท้ไม่ได้แปลว่ามีความสุขตลอดกาล แต่หมายถึงการร่วมสุขร่วมทุกข์
ด้วยกันตลอดไป

บทที่ ๕ รักษาความรู้สึก

หากการจากลาคือจุดเริ่มต้นของการทบทวนตนเอง ก็นับเป็นการจากลาที่
คุ้มค่า

หลายคนเป็นพวกความรู้สึกช้า ต้องจากกันไปเสียก่อนถึงจะนึกออกว่าคนรัก
มีคุณงามความดีขนาดไหน น่าสงสารเพียงใดกับการต้องอดทนอยู่กับความ
เห็นแก่ตัวของตน

ความสำนึกผิดต่อผู้โชคร้ายในวันก่อน จะกลายเป็นตัวสร้างพ่อพระแม่พระ
ให้กับผู้โชคร้ายในวันหน้า

บทที่ ๕ จากเป็นจากตาย

มีความสามารถในการผ่านรักร้าย

ดีกว่ามีแค่ความสามารถฝันถึงแต่รักแสนหวาน

บทที่ ๕ จากเป็นจากตาย

รักแท้ช่วยให้ใครเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ แต่ความละเอียดอ่อนช่วยได้

รักแท้ช่วยให้ใครมั่งมีศรีสุขอย่างเป็นตัวของตัวเองไม่ได้ แต่ทานบารมีช่วยได้

รักแท้ช่วยให้ใครปราศจากภัยเวรไม่ได้ แต่ศีลบารมีช่วยได้

รักแท้ช่วยให้ใครเป็นอมตะไม่ได้ แต่การมีสติตื่นรู้จะความจริงขั้นสูงสุด
ช่วยได้

บทที่ ๖ รักเหนือรัก

พบรักแท้ว่ายากแล้ว เหมือนโชคดีเหลือเกินแล้ว แต่ความจริงคือ
พบทางพ้นทุกข์นั้นยากกว่า และโชคดีกว่าอย่างเทียบกันไม่ได้
เพราะความรักเป็นสิ่งที่เจออยู่ด้วยความว้าวุ่น และต้องยุติลงด้วยการ
จากเป็นหรือจากตาย
แต่ความพ้นทุกข์มีแต่ความสงบที่เต็มบริบูรณ์ กับทั้งเป็นอมตะอย่างแท้จริง
ไม่มีการพรากจากอีกเลย

บทที่ ๖ รักเหนือรัก



สารบัญ ←

คนที่คุณรัก...

โดย พิมพการัง



เช้าวันหนึ่ง ในห้องประชุมใหญ่ของกุมารแพทย์ มีรายงานเด็กถูกงูกัด
คุณพ่อจรดปากดูดพิษให้ลูก ใช้เชือกผูกเหนือแผลก่อนพามาโรงพยาบาล
อาจารย์ตั้งคำถามในห้องประชุมว่าถูกต้องไหม

พีรรัตน์ หัวหน้าแพทย์เวรคินนั้น ตอบว่า “การใช้ปากดูดพิษไม่มีประโยชน์
เพราะระบบไหลเวียนโลหิตเร็วมาก แค่เสี้ยวนาที่ถ้ามีพิษจริงก็ไปไกลแล้ว

ดูตឹងไม่ทันหรอกค่ะ แถมคนดูอาจจะได้รับพิษไปด้วยถ้ามีแผลในปาก
ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะถูกงูไม่มีพิษกัด รวมเคสนี้ด้วย ก็แค่รักษาแผลเล็กๆ
แต่จากการดูอาจจะมีเชื้อโรคมากขึ้น เพราะน้ำลายของคนมีเชื้อมากกว่า
ของงู ดังนั้นสรุปแล้วไม่ควรดูแผลงูกัด ยกเว้น... เป็นคนที่คุณรักค่ะ”

บรรดาหมอๆ ตั้งแต่รุ่นน้องนักศึกษาถึงระดับว่าที่บอร์ดเด็ก ฮาปายกใหญ่
จนเข้าสู่ความสงบได้ อาจารย์จึงล่ำทับว่า “การดูแผลไม่มีประโยชน์
มีแต่โทษ รีบมาโรงพยาบาลดีกว่า ไม่ว่าคุณจะช่วยเขามากแค่ไหนก็ตาม
เข้าใจไหม” ประโยคหลังท่านแก่งทำเสียงเล็กเสียงน้อยให้ขำกันอีกยก

พีรตัน เป็นหมอเด็กที่เก่ง และรักเด็กมาก
ไม่แปลกหรอกค่ะ ที่เธอตอบออกไปเช่นนั้น
หมอเด็กทุกคนคุ้นเคยกับท่าทีของคุณพ่อคุณแม่
หัวใจยิ่งใหญ่ของพวกท่าน เลือกขอดูพิษร้ายแทนลูกกันทั้งนั้น

บางครั้ง คนเราก็ใช้เหตุผลทางอารมณ์ มากกว่าเหตุผลทางวิชาการ
สิ่งที่ขัดกับตำรา แต่ไม่ก่อผลเสียหวั่นต่อกาย แถมใจสบายกันทุกฝ่าย
ก็เป็นทางออกที่น่าสนใจมิใช่น้อย ถ้าคุณพ่ออยากดู ทำแล้วสบายใจ
ลูกก็คลายใจว่าพิษน้อยลง แถมรักพ่อมากขึ้น มาถึงมือแพทย์แล้ว
ทุกคนก็ปลอดภัยดี จึงไม่য়োกรวามองอะไรให้เสียบรรยากาศซึ่งๆ

นึกถึงห้องฉุกเฉินเวลามีเด็กป่วยหนัก บอกให้พ่อแม่สงบ รับมือโดยการ
ไม่ต้องทำอะไร ช่วยอยู่เฉยๆ ตั้งสติดีๆ ไม่เห็นว่าจะทำได้สักกี่รายเลย
ส่วนใหญ่จะโถมเข้ากอด อุ้มเขย่า ร้องไห้จนชักประวัติไม่ได้ ตีขาตบหน้าตัวเองก็มี
ตามหลักการแล้วต้องเชิญคุณแม่ออกก่อน จะได้ไม่ขวางการรักษาพยาบาล
แต่ถึงเวลาจริงบ่อยครั้งก็พูดไม่ออก ได้แต่ขอให้เธอยับยั้งพื้นที่ให้เราทำงานบ้าง

นานมาแล้ว เคยเคืองคุณพ่อคุณแม่ที่ดูแลลูกไม่ถูกต้องตามตำรา
ปะทะมาจนเหนื่อยอ่อน ก็ยอมรับไปเองว่าปัญหาอยู่ที่ใจเราทั้งนั้น
เพราะเรายึดว่าตำราของเราดีที่สุด อยากให้เขาเชื่อและยอมรับเรา
เพราะยึดจึงหวั่น ไม่ได้ตั้งใจก็ร้อน ย้อนกลับมาทบทวนตัวเอง

บางครั้ง คนเราก็ต้องแสดงความรักและปรารถนาดี ด้วยการไม่ทำอะไร อยู่เฉยๆ ตั้งสติดีๆ อึดทนกับอารมณ์ บางครั้งก็ซ่อนอยู่ใต้เหตุผลสวยๆ

รักแท้ไม่ร้อน รักแท้คือพรหมวิหารสี่ ที่มีอุเบกขากำกับเมื่อทำเหตุเต็มที่แล้ว เป็นหมอกก็อยากรักษาให้น้องหาย พยายามดูแลเต็มที่ หายป่วยก็ดีใจ ถ้าโกรธที่พ่อแม่ทำไม่ถูกต้องตามตำราที่ร้อนใจ จนต้องพุดจาร์้อนหู คงต้องหยุดสำรวจตัวเองดีๆ เพราะยอมจึงปล่อย ค่อยคลายจึงเย็น

ที่จริงความรู้เรื่องการดูแลแผลงูกัด น่าจะเคยผ่านตาหลายท่านมาแล้ว เคยเห็นสารคดีและบทความในหนังสือพิมพ์ที่เผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้อง แต่เวลาเจอของจริงเข้า ก็ยังเห็นดุดพิษ และชันชะเนาะให้กันเหมือนเดิม

คุยกันเล่นๆ ในกลุ่มหมอเด็กว่า หรือจะเป็นเพราะอิทธิพลของละคร ทำให้ภาพของการดุดพิษ เป็นเรื่องของความรัก และการเสียสละ คุยกันซ้ำๆ ว่าเราก็ออยากให้ใครสักคนก้มลงดุดพิษให้เหมือนกัน แผลอักเสบมากขึ้นหน่อยก็ไม่เป็นไร รักษาที่หลังได้

วิธีดูแลที่แนะนำคือล้างแผลด้วยน้ำสะอาด จะบีบเลือดทิ้งไปนิดก็ไม่ผิด กติกา แต่ไม่ควรใช้มีดกรีดปากแผลเพิ่ม ไม่แนะนำให้พอกสมุนไพร ไม่ควรใช้เหล้าราด อย่าลนไฟนะคะ แสดงความรักแบบหลังนี้ไม่ดีเลย

คนไข้ถูกงูกัดจะถูกชันชะเนาะมาแล้วเสมอ แต่ในความเป็นจริง การฉีกผ้าเป็นริ้วผอมๆ หรือใช้เชือกผูกแน่นๆ เนื้อข้อเท้าคนเจ็บ ไม่ทำให้พิษเข้าหัวใจซาลง เพราะบริเวณต่ำกว่าข้อศอกหรือข้อเข่า มีกระดูกยาวสองแท่ง ถึงรัดก็ยังมีเส้นเลือดใหญ่วิ่งระหว่างกระดูกอยู่ดี อย่าพันแน่นหรือนานเกินไป เพราะนี่จะขาดเลือด ควรพันขนาดสอดนิ้ว เพิ่มได้หนึ่งนิ้ว คลายปมทุก ๑๕-๒๐ นาที ให้ปลายทางได้เลือดมาเลี้ยงบ้าง

คำแนะนำเรื่องการชันชะเนาะแต่ละตำราต่างกัน เพราะยังมีหลายประเด็น ที่ถกเถียงกันอยู่ หลายตำราว่าไม่ควรทำเลย และถ้าเป็นงูพิษต่อระบบโลหิต เช่นงูเขียวหางไหม้ อาจจะทำให้พิษคั่งเนื้อเยื่อตายมากขึ้นก็ได้

การถูกงูกัดฟังดูน่ากลัว แต่ที่จริงแล้ว ภูบ้านเราส่วนใหญ่ไม่มีพิษค่ะ
ถึงจะถูกงูกัดจริงๆ คนไข้ประมาณครึ่งหนึ่งก็ไม่แสดงอาการ
โอกาสเกิดพิษชัดเจนมีเพียงราวๆ ๒๕% ของคนที่ถูกงูกัดค่ะ

คนที่เรารัก หรือ ตัวเราเองอาจจะเกิดอะไร เมื่อไรก็ได้
อย่าประมาทไว้เป็นดีที่สุด รับฟังข่าวสาร หาความรู้ดูความเสี่ยง
เตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์น่าจะดีกว่า

ดูว่าลดความเสี่ยงอะไรได้บ้าง ที่รถเรือหย่ายาว ขอนไม้สุมก็จัดการเสีย
คำมิตอย่าเดินลุยพงหญ้า หาไฟฉายพร้อมใช้งานตลอดเวลา
จัดชุดทำแผลเล็กๆ ติดบ้านไว้ หาความรู้ว่าเกิดเหตุต้องทำอะไร
ติดต่อใคร สมัยนี้คลิกเดียวก็หาข้อมูลได้ ถ้ายังครองสติได้เป็นปกติ

รอบๆ ตัวเรามีโอกาสเกิดเหตุร้ายอะไรได้บ้าง นอกจากงูกัด
ไฟดูด ไฟไหม้ ฟ้าผ่า มีดบาด หกล้ม และอื่นๆ อีกมาก
มีวิธีดูแลตัวเอง และปกป้องคนที่คุณรักแล้วหรือยัง

ท่านที่มีโรคประจำตัว หรือแพยาควรทำบัตรพกติดตัวเผื่อเป็นลมกลางทาง
เตรียมงบสำรองฉุกเฉินเผื่อเหตุไม่คาดฝัน คิดไว้เสมอว่าจะไร้เกิดขึ้นได้
เตรียมความพร้อมเท่าที่จะทำได้ เผื่อเผชิญกับนาที่วิกฤต

เวลาเช่นนั้น สติจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด
เพื่อตัวคุณเอง และคนที่คุณรัก

สารบัญ ←

Darkness Falls – อยู่ในแสงสว่างเอาไว้!

โดย ภารติ

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



คุณจะทำอย่างไร ... ถ้ากำลังอยู่ในความมืดมิดที่มีวิญญาณร้ายเฝ้ารอตะครุบตัวคนที่มองเห็นมันอยู่?

ณ เมืองดาร์กเนสส์ ฟอลล์ เมืองเล็กๆ ของนิวอิงแลนด์ มีตำนานเล่าขานถึง มาทิลด้า ดิกสัน ที่มีฉายาว่า “เทพธิดาแห่งฟัน” (The Tooth Fairy) ว่า ถ้าฟัน

น้ำนมซี่สุดท้ายของเด็กคนใดหลุดออกมาแล้วนำมาให้เธอ เธอก็จะมีนมแจกให้แก่เด็กคนนั้น

มาทิลด้า คือหญิงสาวที่มีจิตใจดี ไม่ผิดกับเทพธิดา แต่ทว่าเมื่อครบครันเธอเกิดเรื่องร้าย ไฟไหม้บ้าน ลูกของเธอตาย ใบหน้าเธอเสียโฉม มาทิลด้าก็เปลี่ยนไป เธอมักมีอารมณ์ร้าย รุนแรง เวลาออกไปนอกบ้านก็จะใส่หน้ากาก ไม่ให้ใครเห็น บาดแผลอันน่าสะพรึง และจะมีความโกรธรุนแรงหากใครเห็นใบหน้าเธอ

วันหนึ่ง เด็กในเมืองดาร์กเนสส์หายตัวไป ทุกคนกล่าวโทษว่าเธอเป็นคนลักพาตัว เธอปฏิเสธแต่ไม่มีใครเชื่อ ทุกคนลากเธอไปสังหารอย่างทารุณ มาทิลด้าจึงสาปแช่งเมืองนี้ไว้ก่อนตาย

ตำนาน “มาทิลด้า” เทพธิดาแห่งฝันของเมืองนี้ จึงกลายเป็นเรื่องน่าสะพรึง หากเด็กในเมืองคนใดพินน้ำนมซี่สุดท้ายหลุด ให้เก็บมันไว้ได้หมอนก่อนนอน หาก “มาทิลด้า” เทพธิดาแห่งฝันของเมืองนี้จะมานำมันไป ห้ามเด็กๆ สัมตามองดูเธอเด็ดขาด มิฉะนั้นเธอจะนำตัวเด็กคนนั้นไป!

เพราะเทพธิดาแห่งฝันของเมืองดาร์กเนสส์ กลายเป็นปิศาจไปเสียแล้ว

สำหรับเด็กน้อยโคลัน เมื่อพินน้ำนมซี่สุดท้ายหลุดออกมาเขานำมันไปซุกไว้ใต้หมอน ทว่า...ข้อห้ามเป็นเสมือนสิ่งกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นที่อยู๋ในใจ

“เพราะไม่รู้” ว่าจะต้องเผชิญกับสิ่งใดในภายหน้า ... ทำให้โคลันเฝ้ารอเวลาที่เทพธิดาแห่งฝันปรากฏตัวในความมืด

และเขาก็ได้เห็นเธอสมใจ เห็นใบหน้าของปิศาจที่ซ่อนอยู่ใต้หน้ากากกระบี่อง ปิศาจมาทิลด้าจึงไล่ล่าพยายามจะฆ่าเขา แม้ว่าเขาจะรอดพ้นความตายมาได้โดยอาศัยหลบอยู่ภายใต้แสงสว่าง แต่แม่ของเขากลับถูกฆ่าอย่างโหดร้าย มันเป็นฝันร้ายที่ตามหลอกหลอนจนเกือบทำให้เขาเป็นบ้า นับแต่นั้นมา เขาจึงไม่เคยเข้าไปอยู่ในความมืดอีกเลย และเพื่อหลีกเลี่ยงหนีจากปิศาจแห่งฝันจึงทำให้เขาย้ายออกไปอยู่เมืองอื่น

เวลาผ่านไป ๑๒ ปี ไคลน์ได้รับการติดต่อจากเคทลิน แฟนสาวสมัยเด็กของเขา ให้เดินทางกลับไปยังดาร์กเนสส์ ฟอลส์อีกครั้งเพราะไมเคิล น้องชายวัย ๙ ขวบ ของเธอ เกิดฝันร้ายแบบเดียวกับที่ไคลน์เป็น มันเกิดขึ้นเมื่อพินน้ำนมซี่สุดท้ายของ ไมเคิลหลุดออกมา ...



เมื่อไคลน์เดินทางกลับไปยังดาร์กเนสส์ ฟอลส์ เขาพบว่าวิญญาณชั่วร้ายต้องการตัวไมเคิล และเป็นอันตรายต่อคนที่อยู่รอบข้าง เขาทำทุกวิถีทางที่จะช่วยทุกคน แต่นั่นทำให้เธอพยายามจะจับเขาให้ได้ในความเป็นจริง!

ยามแสงอาทิตย์ลับหาย ความมืดมาเยือนเยือน วิญญาณร้ายเริ่มปรากฏ มันโอบทำร้ายผู้คนอย่างทารุณ สิ่งที่ไคลน์มีติดตัวอยู่ตลอดเวลาคือไฟฉายหลายกระบอก และเสียงตะโกนของเขา

“อยู่ในแสงสว่างเข้าไว้”

แต่เมื่อไฟฉายหล่นหาย เขาต้องอาศัยแสงจากโคมไฟในอาคาร พร้อมร้องเตือนทุกคน

“อยู่ในแสงสว่างเข้าไว้”



ทว่าคอมพิวเตอร์ถูกทำลายและดับมืดลงทีละดวง ทุกครั้งที่ไฟดับ ชีวิตที่อยู่นอก
แสงไฟก็ถูกพรากจาก

สุดท้าย...วิญญาณร้ายพลาดท่า หลงโดนลำแสงเจ็ดจ้า และถูกทำลายลง...



“เพราะไม่รู้” ของเด็กน้อยโคลัน จึงทำให้เกิดเรื่องราวน่าสะพรึงกลัวตามมา

“เพราะไม่รู้” ในภพภัยของวิญสสาร จึงทำให้หมู่สัตว์เกิด - ตายทับถม

หาก “เทพธิดาแห่งฝัน” ซึ่งปรากฏในความมืด

เปรียบเสมือน “กิเลส” ที่หมักหมมอยู่ในจิตที่มีมืดมิด

การเจริญสติ ย่อมก่อให้เกิดแสงสว่างแห่งจิต

หาก “แสงสว่าง” สามารถทำลาย “เทพธิดาแห่งฝัน” ลงสิ้นซาก

“การเจริญสติ” จนจิตสว่างไสว ย่อมขับไล่ “กิเลส” ให้หลุดพ้นจากจิต

อย่าลืม!!!

“อยู่ในแสงสว่างเข้าไว้!!!”

สารบัญ ←

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

บทที่ยี่สิบสาม

กลับจากเรือนที่พักของสหายหนุ่ม เจ้าชายเทวินทร์วรมนต์ก็เสด็จเข้าที่ประทับ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเข้าพิธีในท้องพระโรง รับสั่งเรียกหาหาทิโยผู้เป็นอำมาตย์คนสนิทมาปรึกษาใกล้ชิดถึงในห้อง อำมาตย์ชรามาพร้อมกับนางกำนัลที่ถือสำรับน้ำชาที่จัดเตรียมมาถวายพระโอรส

“ถวายบังคมพะย่ะค่ะ”

“ไม่ได้เจอกันเสียนาน ท่านสบายดีหรือ”

สดับเสียงเรียบเย็นของเจ้าชายต่างจากที่เคยได้สัมผัสมา อำมาตย์ชราให้นึกฉงนในใจแต่ก็

สนองพระดำรัสตอบรับไปตามปรกติพร้อมรินน้ำชาถวาย

“ข้าพระองค์สบายดีพระเจ้าข้า ฝ่าบาทเล่า”

“เราสบายดี ที่เรียกท่านมาในวันนี้ มีเรื่องจะสอบถามและขอคำปรึกษา”

“พะย่ะค่ะ ทรงมีเรื่องอะไรหรือฝ่าบาท”

ทอดพระเนตรมองอำมาตย์ชราที่ถวายความจงรักภักดีมาตั้งแต่พระองค์ยังเล็ก คอยเคียงเชิฐสรพวิชาวารุ และให้ความดูแลจนเจริญพระชนม์ได้ยี่สิบกว่าพรรษา หากจะสอบถามหรือขอคำปรึกษาในเรื่องที่เป็นความลับที่สุดก็คงไม่สามารถหาใครที่จะทรงวางพระทัยได้มากไปกว่าอำมาตย์ผู้นี้แล้ว

“ช่วงเวลาที่เราไปร่วมงานสังคายนา เราถูกลอบปลงพระชนม์ตลอดทางจนกระทั่งถึงเมืองเวสาลี มีรู้ว่าท่านสงสัยผู้ใดบ้าง”

อำมาตย์ชราฟังคำรัสแล้วอึ้ง การที่ทหารหรือขุนนางจะกล่าวโทษผู้ใดในราชสำนักว่าคิดเป็นปรปักษ์กับราชวงศ์ ย่อมเท่ากับเอาศีรษะไปวางพาดไว้บนเขียง

“ช่างเถิดท่านอำมาตย์ ท่านอยู่ในวังคอยดูแลรักษาราชการงานบ้านเมือง จะรู้เห็นความเป็นไปในเรื่องนี้ได้อย่างไร เราเพียงอยากขอร้องท่านว่า หากเรามีอันเป็นไป ก็อยากให้คุณคอยดูแลรักษาสุนัขให้เป็นองค์จักรพรรดิที่มีคุณธรรม ดูแลไพร่ฟ้าประชาชนให้อยู่เย็นเป็นสุข ท่านจะรับปากเราได้หรือไม่”

“พระโอรสตรัสกระไรเช่นนั้นพระเจ้าข้า”

“ท่านถวายความจงรักภักดีกับเรามาตั้งแต่เรายังแบเบาะ นอกจากเสด็จพ่อเราก็มิได้ใครพและไว้ใจผู้ใดไปมากกว่าท่านอีก”

ตรัสพลางยกน้ำชาขึ้นมาเสวย อำมาตย์ชราได้ฟังคำรัสแล้วตื้นตันในใจนึกถึงกับร้องห้าม

“อย่าเสวยน้ำชาถ้วนั้นพระเจ้าข้า!”

ไม่ทันการ เจ้าชายเทวินทร์วรมนต์ยกน้ำชาขึ้นเสวยในคราวเดียวจนหมดถ้วยวางถ้วยเปล่าลงบนโต๊ะแล้วสรวลรีน

“ท่านว่ากระไรนะท่านอำมาตย์”

ตรัสไม่ทันขาดคำก็รู้สึกจุกแน่นในพระอุระ จึงยกพระหัตถ์ขึ้นกุมอาวูธแต่กลับทรุดลงอย่างไร้เรี่ยวแรงอยู่กับพื้น อำมาตย์ชราเฝ้าประคองด้วยความสำนึกผิด

“โอ้ ฝ่าบาท ข้าพระองค์จะถวายยาถอนพิษ”

“ไม่ทันแล้วท่านลุน!”

เสียงอรชุนดังขึ้นแล้วเจ้าตัวจิ้งก่าล่องเข้ามาในห้อง หากแต่ผู้ที่มาปรากฏกายมิใช่อรชุนในชุดทองคำ กลับกลายเป็นฉลองพระองค์ของเจ้าชายเทวินทร์วรมนต์

ทั้งใบหน้านั้นก็คล้ายคลึงกับองค์โอรสอย่างชนิดที่เหมือนพี่น้องฝาแฝด ถือดาบเข้ามาอย่างพร้อมจะเจืออาวุธสังหารได้ทุกเมื่อ

“พระองค์ด้วยฝ่าบาท เห็นที่จะต้องเสด็จไปครองราชย์ในภพหน้า”

เทวินทร์วรรณต์มองหาทหารและองครักษ์ที่เคยรักษาการณ์อยู่หน้าที่ประทับก็กลับว่างเปล่าไร้ผู้คน

“เหล่าทหารไปเตรียมอารักขาความปลอดภัยภายในท้องพระโรงแล้วพระเจ้าข้า ด้วยว่าเวลานี้ฝ่าบาทอยู่กับอำมาตย์คนสำคัญที่ทรงไว้พระทัย ทั้งยังได้เวลาองครักษ์ผลัดเปลี่ยนเวรยาม นับว่าเป็นนาที่ทองของการลอบปลงพระชนม์โดยแท้”

อรชุนในชุดฉลองพระองค์ของเจ้าชายชักดาบออกจากฝัก มันเพียงดัดใบหน้าและจัดทรงผมใหม่ก็กลายเป็นเทวินทร์วรรณต์ที่มีจิตใจโหด เขี่ยอำมาตย์ได้ในเวลาเพียงชั่วครู่

“เมื่อสังหารพระองค์ด้วยดาบเล่มนี้แล้ว ข้าก็จะกลับไปเข้าพิธีถวายคืนตำแหน่งรัชทายาทแล้วสังหารภัทรเสน ข้อนหาส่งคนไปลอบปลงพระชนม์เมื่อครั้งเดินทางไปเวสาลี!”

อรชุนพูดจบแล้วหัวเราะว่า เทวินทร์วรรณต์ที่หมดเรี่ยวแรงประทับนั่งอยู่กับพื้นจึงตรัสถาม

“แผนการเป็นเช่นนี้เอง เจ้าเป็นใครกันแน่ เหตุใดจึงคิดแค้นอยากได้บัลลังก์และตามลอบสังหารเรามาตั้งแต่ต้น”

“ค่อยไปถามยมบาลในปรโลกเถิดองค์เทวินทร์”

พูดจบก็เจือดาบหมายจะฟันฟาดเจ้าชายที่ไร้ซึ่งอาวุธ ทันใดนั้นกลับมีเหล่าองครักษ์โผนทะยานเข้ามาอย่างว่องไวและใช้ดาบปิดป้องกันไว้ได้อย่างทันเวลา ที่แท้เป็นศรียาตามมาให้การอารักขาและเรียกหาองครักษ์มาดักข่มสังเกตการณ์ ไว้คอยทำอยู่นานแล้ว คมดาบนับสิบกรุมจู่ที่หลังของอรชุนส่วนผู้ติดตามทั้งสองก็ถูกจ่อคอไว้ไม่ให้ขยับเขยื้อน

“จับได้ง่ายดายกว่าที่คิด เหตุการณ์ตั้งแต่ครั้งที่เราถูกลอบยิง กระทั่งเย็นวันที่ป้ายความผิดให้ทหารของภัทรเสน ล้วนเป็นฝีมือเจ้าใช้หรือไม่”

“ใช่ ไม่ผิด”

อรชุนตอบเสียงล่อล่อฟันด้วยความอาฆาตแค้นแล้วหันไปवादากับอำมาตย์

“ท่านลุงใช้ยาพิษอะไร เหตุใดองค์เทวินทร์ได้รับอันตรายเพียงเท่านั้น”

“เราไม่ได้ดื่มน้ำชานะสิ ที่เรายกเป็นถ้วยเปล่า”

เทวินทร์วรรณต์ตรัสตอบแทน ลูกขึ้นมาประทับยืนด้วยพระอาการปรกติ เมื่ออำมาตย์ชราหันไปมองก็พบถ้วยน้ำชาอยู่สองถ้วย ถ้วยที่เขารินให้เจ้าชายยังมีน้ำชาอยู่เต็มจอก ส่วนอีกถ้วยหนึ่งที่ตั้งอยู่ว่างเปล่าไม่มีแม้แต่ร่องรอยของการเติมน้ำ ด้วยเวลานั้นเขามัวแต่ก้มหน้าด้วยคิดว่าเจ้าชายเสวยน้ำชาลงไปแน่แท้แล้ว

“แล้วเหตุการณ์ทั้งหมด มันผู้ใดทรยศ ให้เราถูกซ่อนแผน”

อรชุนกัดฟันกรอดแล้วสบถอย่างครุ่นแค้น ศรีรามที่ยืนควบคุมเหตุการณ์อยู่มิได้ กล่าวอันใด ทั้งที่นิมิตที่เขาเห็นในเวลาเย็นชัดเจนนัก ภาพหญิงสาวที่ทรงเครื่องอาภรณ์ของราชิดาอุ้มลูกน้อยไปฝากกับท่านอำมาตย์ การเติบโตขึ้นมาแล้วเรียนรู้ศิลปะอาวุธ และมาถึงตอนเริ่มต้นที่เขาเองก็อยู่ในเหตุการณ์ คือการต้องศรของเจ้าชายอยู่ริมลำธาร ไต่เรียงไปถึงการจับลูกเสือป่าไปปล่อยไว้ในขบวน จนกระทั่งจับเอาเมียของนายทหารติดตามองค์ภัทรเสนไปขู่บังคับให้ไปลอบสังหาร เจ้าชายเทวินทร์วรรณต์ ล้วนผ่านม่านตาของบุรุษผู้นี้มาทั้งสิ้น

หากแต่การอ้างอิงเพียงนิมิต ย่อมไม่ใช่หลักฐานที่จะนำมาผูกมัด ทั้งศรีรามไม่อาจหาแรงจูงใจให้คนร้ายเป็นองค์กรผู้เป็นหลานของอำมาตย์นาโถยได้ จึงได้แต่ทูลเจ้าชายระวังพระองค์แล้วเขาก็บงอครีษคนอื่นคอยติดตามดูทางๆ แล้วเหตุการณ์ก็เป็นไปตามที่คาดหมาย

“พอจะให้คำอธิบายได้ไหมท่านอำมาตย์”

เจ้าชายหันไปตรัสกับเสนาธิการที่เคยไว้พระทัย เหตุการณ์ไม่คาดฝันอำมาตย์ชรา ลูกพรวดแล้วคว้าน้ำชาที่เต็มถ้วยมารอกล่องลาคอนหมดเกลี้ยง พริบตาเดียวก็ ล้อลอกจากมาเป็นเลือดและทรุดลงกับพื้นในทันที เจ้าชายตกพระทัยปรีเข้าไปประคอง อำมาตย์ชราแล้วรีบรับสั่งให้คนมาช่วย

“อย่าฝ่าบาท...อย่าเรียกผู้ใดมา ได้โปรดฟังคำของคนใกล้ตายที่จะพูดถวายแต่ ความจริงก่อน”

“ว่าท่านอำมาตย์ ท่านทำเช่นนี้ด้วยเหตุใด เราไม่คิดจะเอาผิดท่านอยู่แล้ว”

เจ้าชายด่าร้ายเสียงเครือสั่น

“ข้าพระองค์ยินดีตายชดใช้ความผิด... แต่ได้โปรดเถิดฝ่าบาท...ไว้ชีวิตอรชุน”

อำมาตย์ชราพูดออกมาแต่ละคำด้วยเสียงแผ่วหวิว

“เขาเป็นพระนัดดาของพระเจ้านาคทาสกะ ผู้มีอาจได้ขึ้นครองราชย์ต่อจาก พระอัยกา เนื่องด้วยราชวงศ์ปิตุฆาตต้องถูกสังหารทั้งตระกูลเพื่อให้ราชวงศ์สุสนาค ขึ้นครองราชย์แทนเมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน...”

นาทียะเล่าถึงวันที่เขายังเป็นองครักษ์ตำแหน่งเล็กๆในราชสำนัก ตั้งแต่ครั้งถวาย การรับใช้พระเจ้านาคทาสกะ ที่สืบเชื้อสายมาโดยตรงจากพระเจ้าพิมพิสารผู้เป็น ปฐมวงศ์ของแคว้นมคธ แต่ราชวงศ์นั้นได้ทำการปิตุฆาตคือพระโอรสสังหาร พระราชบิดาเรื่อยมาจนประชาชนอดทนไม่ไหว และได้ลุกฮือขึ้นมาปฏิวัติและจับ พระเจ้านาคทาสกะสำเร็จโทษ แล้วเชิญอำมาตย์ผู้หนึ่งชื่อ “สุสนาค” ขึ้นครอง ราชสมบัติ เดิมทีนั้นพระเจ้าสุสนาคมิเชื้อสายเป็นเจ้าในวงศ์ลิจฉวีแห่งวัชชี มีมารดา เป็นหญิงงามเมือง แต่ด้วยความที่เป็นคนมีความสามารถและมีความประพฤติตน ดี จึงถูกเลื่อนขึ้นมาเป็นพระเจ้าแผ่นดินและประกอบคุณงามความดีสมกับเป็น พระมหากษัตริย์ ก่อนหน้านั้นเหล่าผู้จงรักแบ่งออกเป็นฝักฝ่าย หากผู้ใดยังมีที่ทา จงรักภักดีต่อราชวงศ์ปิตุฆาต ก็จะถูกกลุ่มปฏิวัติเอาไปประหาร

ในเวลานั้นนาทียะเป็นผู้ร่อนแอกและไม่มียศตำแหน่งมากนักและไม่มีผู้ใดระแวงสงสัย พระราชบิดาของพระเจ้านาคทาสกะทรงหนีการจับกุมมาพร้อมกับพระโอรสที่เพิ่ง

ประสูตินำมาฝากให้เขาเลี้ยงดู และสั่งเขาให้เลี้ยงสอนพระโอรสให้แก่แคนแทน พระอัยกาให้ได้ ก่อนที่พระนางจะออกไปตามหาพระสวามีจนถูกลงโทษด้วยการประหารชีวิต ที่แรกนั้นนาทียึดเรื่องเงียบและไม่ยอมบอกกับอรชุน เพื่อให้เขาเติบโตขึ้นมาโดยลืมความหลังทั้งหมด จนในวันหนึ่งได้เขาได้พบเครื่องประดับของพระมารดาที่นาทียึดเก็บซ่อนไว้ อรชุนคาดคั้นจนได้ความจริงและคิดแผนการลอบปลงพระชนม์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

นาทียิ่งได้รับมอบหมายหน้าที่อยู่สองทาง ทางหนึ่งคือได้รับความไว้วางพระทัยจากพระเจ้ากาฬาศุภให้ช่วยเลี้ยงดูพระโอรสเทวินทร์วรมันต์ อีกทางคือให้การปกป้องคุ้มครองเจ้าชายอรชุนผู้อำภัพทั้งพระราชบิดาและพระราชมารดา ทั้งสองพระองค์เติบโตมาพร้อมๆ กันด้วยลักษณะรูปร่างหน้าตาที่ละม้ายคล้ายคลึงกันอย่านำประหลาด แต่น้ำพระทัยนั้นแตกต่างกันนัก นาทียังรักทั้งสงสารอรชุนจึงพยายามดัดแปลงหน้าตาของเขาคิดหัดแต่งแตกต่าง แต่อรชุนกลับคิดใช้โอกาสนี้หมายสังหารเทวินทร์วรมันต์และขึ้นครองราชย์แทน

“ข้าพระองค์สมควรตายตั้งแต่คิดคดทรยศพระองค์แล้ว... จึงได้ให้การสนับสนุนอรชุนด้วยการวางยาพิษปลงพระชนม์ฝ่าบาท ข้าพระองค์สมควรตายแล้วพระเจ้าข้า แต่อย่าลงโทษอรชุนถึงกับชีวิตเลยนะพะย่ะค่ะ”

แต่ละประโยคที่พูดออกมาด้วยความทรมาน นาทียกระอึกเลือดอีกครั้ง ครานี้สีโลหิตที่ทะลักออกมาเปลี่ยนเป็นสีดำเป็นสัญญาณบอกว่าใกล้สิ้นใจเต็มทน

“รับปากสิพะย่ะค่ะ... ฝ่าบาท”

เจ้าชายขบพระทนต์นิ่ง ทอดพระเนตรมองอำมาตย์ชราด้วยความสังเวชและรังทอโทษของการคิดขบถนั้นหนักหนา ต้องตายแบบเสียบ่าวประจานสถานเดียวเท่านั้นจึงจะสาสม หากแต่การเข้าร่วมงานสังคายนาที่ทรงได้พบปะกับผู้ที่สละแล้วทางโลกต่างก็มีน้ำใจให้อภัยซึ่งกันและกันเมื่อยามที่ผู้ใดผู้หนึ่งทำผิดพลาด เทวินทร์วรมันต์จึงรับสั่งต่ออำมาตย์ก่อนลมหายใจสุดท้ายจะสิ้นสุด

“ได้ เรารับปาก”

ดังคำอวยพรจากสวรรณศรี สิ้นกระแสน้ำส่งอำมาตย์ชราจึงหลับตาพริ้มและสิ้นใจ
ตายในทันที อรชุนตะโกนร้องชื่อท่านลุงนาทียะโยยหวนแต่ก็ถูกควบคุมตัวไว้ไม่อาจ
เข้าไปใกล้ร่างที่ไร้วิญญาณของชายชราได้ เจ้าชายเทวินทร์วรมันตั้งดวงโชนประหาร
และรับส่งนำตัวขบถทั้งสามไปจำคุกใต้ดินที่หนาแน่นที่สุด

เมื่อปริศนาทุกอย่างกระจ่างแจ้ง เทวินทร์วรมันตั้งทรงประจักษ์ชัดว่าภทรเสนมิได้
มีส่วนรู้เห็นในเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นทั้งหมด เจ้าชายวางศพอำมาตย์ชราลงกับพื้นแล้ว
ปลงพระทัย ศรีรามที่ยืนอยู่เคียงข้าง หันมองสหายผู้สูงศักดิ์อย่างห่วงใย ในเวลาที่
เทวินทร์วรมันดื้ออ้อมหัดถ่มมาแต่บ่าเอ่ยว่า ‘ขอบใจ’ ศรีรามสัมผัสได้ถึงความรู้สึก
พระทัยอย่างที่สุด

เทวินทร์วรมันมีอำมาตย์นาทียะโยเป็นที่ปรึกษาข้างกายและให้ความไว้วางพระทัย
ประดุจญาติผู้ใหญ่ ยิ่งขึ้นไปคือทรงเลื่อมใสในตัวอำมาตย์ยิ่งกว่าพระราชบิดาแท้ๆ
แม้เขาจะเตือนตั้งแต่แรกด้วยอำนาจแห่งญาณที่อ่านจิตใจคนได้ เทวินทร์วรมันก็ยัง
ต้องการพิสูจน์ด้วยพระองค์เอง

มิทันให้ได้เอ่ยคำปลอบพระทัย ยามนี้องค์รัชกรูเข้ามาให้ความรักหาอย่าง
เนืองแน่น เชิญเจ้าชายเข้าไปยังพระราชพิธีต่อ

ฝั่งท้องพระโรงมีการเฉลิมฉลองพิธีต้อนรับองค์รัชทายาทอย่างสมพระเกียรติ
ในห้องประทับ มหาดเล็กเข้าไปเคลื่อนย้ายและตกแต่งข้าวของใหม่ไม่ให้เหลือ
ร่องรอยการต่อสู้ เทวินทร์วรมันดื้อเหลียวดูพระราชวังด้วยพระทัยหน่าย หากเลือก
ได้ สู้ไปนอนกลางดินกินกลางป่าอย่างคืนวันเพ็ญที่ผ่านมา ยังนำรีนรมย์กว้างานพิธี
ในวันนี้มากมายนัก

ยามใกล้รุ่งของเช้าวันใหม่ ศรีรามออกไปสำรวจความเรียบร้อยของวิหารเวฬุวัน
ไม่ทันเข้าถึงป่าไผ่ ก็ได้พบสหายผู้สูงศักดิ์มาเยือนร่ำทำในฉลองพระองค์แปลก โดย
มิต้องเอ่ยคำใดก็อ่านพระทัยออก

ศรีรามทอดถอนใจอีกเอือกหนึ่ง จำใจเดินต่อไปข้างหน้าอย่างเสื่องมิได้.

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ➞

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอขอบคุณผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ ปรกอบผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้ส้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>